


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Руководитель Дьякова А.Л.
Протокол № 4 от 11.01.2019

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
Стыжных А.С. А.С.
« 11 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»
Казанцева Н.И. Н.И.
Приказ № 4 от 11 01 2019 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса

Автор - составитель:
Учитель Горбань И.Н.
Квалификационная категория первая

р.п. Голышманово, 2019 год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, - умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в

соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»-; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

II. Содержание учебного предмета

Первая часть (68ч)

Знания о физической культуре (3ч).

Физическая культура (1ч). 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 (1ч). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (1ч). 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 физической культуры (3ч).

Самостоятельные занятия (1ч). Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих 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 (1ч). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. (62ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч). 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 (60ч).

Гимнастика с основами акробатики (16ч). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (15ч). Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). 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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (12ч). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (17ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

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

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

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

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

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

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

Вторая часть (34ч) определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (24ч) Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10ч) Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре

III. Тематическое планирование учебного предмета

Название раздела	Количество часов
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ	68
Знания о физической культуре	3
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. (1ч)</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. (1ч)</p>	
Способы физкультурной деятельности	3
<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. (1ч)</p> <p>Организация и проведение подвижных игр. (1ч)</p>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. (1ч)</p>	
Спортивно-оздоровительная деятельность	60
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	
<p>Строевые действия в шеренге и колонне. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. (1ч)</p> <p>Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Акробатика. Кувырок в сторону. (1ч)</p> <p>Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. (1ч)</p> <p>Вис стоя и лежа, на согнутых руках. (1ч)</p> <p>Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (1ч)</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. (1ч)</p> <p>Строевые упражнения. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». (1ч)</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении. (1ч)</p>	16



<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Перешагивание через набивные мячи. (1ч)</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с перехватом рук. (1ч)</p> <p>Перелезание через коня, бревно. (1ч)</p> <p>Развитие координационных способностей. Подвижные игры. (1ч)</p> <p>Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Ходьба с преодолением препятствий. Подвижные игры. (1ч)</p> <p>Бег с ускорением (30 м., 60 м.). (1ч) Подготовка к сдаче норм ГТО</p> <p>Челночный бег. (1ч)</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. (1ч)</p> <p>Прыжок в длину с разбега в 3 -5 шагов. (1ч) Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>Прыжок с высоты (до 40 см). Общеразвивающие упражнения. (1ч)</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты. (1ч)</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростных способностей. (1ч)</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4 -5 м. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4 -5 м. (1ч)</p> <p>Метание набивного мяча. Общеразвивающие упражнения. (1ч)</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. (1ч)</p> <p>Подвижные игры с элементами метания. (1ч)</p> <p>Лыжные гонки</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). (1ч)</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. (1ч)</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами. (1ч)</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами Игра «Проехать через ворота». (1ч)</p> <p>Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. (1ч)</p> <p>Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Игра «На буксире». (1ч)</p> <p>Повороты переступанием на месте. (1ч)</p> <p>Повороты переступанием в движении. (1ч)</p> <p>Отработка торможения. (1ч)</p> <p>Спуск под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки». (1ч)</p>	
--	--

<p>Спуск под уклон в основной стойке. (1ч)</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Упражнения на развитие внимания. Игра «Третий лишний». (1ч)</p> <p>Упражнения на развитие силы. Игра «К своим флажкам». (1ч)</p> <p>Упражнения на развитие ловкости и координации. Игра «Пятнашки». (1ч)</p> <p>Метание и броски. Игра «Попади в цель». Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Упражнения на развитие координации. Игра «Передай мяч». (1ч)</p> <p>Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Игра «К своим флажкам». (1ч)</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Упражнения на развитие выносливости и координации. Игра «Змейка». (1ч)</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точно в мишень». Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Остановка мяча. Игра «Не оступись». (1ч)</p> <p>Ведение мяча. Игра «Пингвины». (1ч)</p> <p>Подвижные игры на материале футбола. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Подбрасывание, подача, прием и передача мяча. Игра «Бой петухов». (1ч)</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. (1ч)</p>	17
<p>ВТОРАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Подвижные игры с элементами спорта</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние. (1ч)</p> <p>Умение владеть мячом – ловля, ведение, броски. (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в цель». (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Рыбки». (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе мини – футбола. Развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Умение владеть мячом – остановки мяча. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Умение владеть мячом – передача мяча на расстояние. (1ч)</p> <p>Умение владеть мячом – ведение и удары. (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе мини – футбола. Игра «Быстро по местам». (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе бадминтона. Развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Умение владеть хватом, ракеткой и воланом. (1ч)</p> <p>Техника передачи волана на расстояние. (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе бадминтона. Игра «Не урони волан». (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе бадминтона. Игра «Кто быстрее». (1ч)</p>	34 24

<p>Подвижные игры на основе настольного тенниса. Развитие физических качеств. (1ч)</p> <p>Умение владеть хватом, ракеткой и мячом. (1ч)</p> <p>Умение владеть передачей мяча. Игра «Точная передача». (1ч)</p> <p>Подвижные игры на основе настольного тенниса. Игра «Смена мест». (1ч)</p> <p>Подвижные игры народов России. Игра «У медведя во бору» Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Подвижные игры народов России. Игра «Охотники и утки». (1ч)</p> <p>Подвижные игры народов России. Игра «Совушка». (1ч)</p> <p>Подвижные игры народов России. Игра «Вороны и воробьи». (1ч)</p> <p>Подвижные игры народов России. Развитие физических качеств. (1ч)</p> <p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p> <p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. Игра «Мышеловка». Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Развитие чувства товарищества. Игра «Через холодный ручей». (1ч)</p> <p>Развитие чувства ответственности. Игра «Донеси, не разлей». (1ч)</p> <p>Развитие активности обучающихся. Игра «Петрушка на скамейке». (1ч)</p> <p>Подвижные игры соревновательного характера. Игра «Мое место». (1ч)</p> <p>Подвижные игры соревновательного характера. Игра «Кто быстрее». (1ч)</p> <p>Эстафеты с разными видами мячей. Инструктаж по ТБ. (1ч)</p> <p>Эстафеты с разными видами мячей. Игра «Точно в мишень». (1ч)</p> <p>Эстафеты со скакалкой. (1ч)</p> <p>Эстафеты с различным спортивным инвентарем. (1ч)</p>	10
Итого	102

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Кол - во час ов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты			
	план	факт				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативн ые УУД	Регулятив ные УУД
Первая часть (68ч)									
Знания о физической культуре (3ч)									
1	4.09.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры; -подбирать одежду, обувь и инвентарь; -жизненно важным способам передвижения	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.

					человека.				
2	6.09.		История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Обучающиеся получают возможность научиться: -различать важность развития основных физических качеств в истории развития человечества	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
3	7.09.		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Обучающиеся получают возможность научиться: -физическим упражнениям и их влиянию на развитие физических качеств; -основным физическим качествам: силе, быстроте, выносливости, ловкости, гибкости и равновесию.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
Способы физкультурной деятельности (3ч)									
4	11.09.		Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся получают возможность научиться: -составлять режим	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

					дня и придерживаться правил личной гигиены; -выполнять простейшие закаливающие процедуры	самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач	системы.	педагогами	
5	13.09.		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Обучающиеся получат возможность научиться: -составлению сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы)	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).
6	14.09.		Организация и проведение подвижных игр.	1	Обучающиеся получат возможность научиться: -организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах); -соблюдать правила в игре.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
Физическое совершенствование (62ч)									
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)									
7	18.09.		Комплексы	1	Обучающиеся	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять	Самостоятельно

			упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.		научатся: -подбирать упражнения для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
8	20.09.		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Обучающиеся научатся: -подбирать упражнения на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
Спортивно-оздоровительная деятельность (60ч)									
Гимнастика с основами акробатики (16ч)									
9	21.09.		Строевые действия в шеренге и колонне. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -правильно выполнять строевые упражнения.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
10	25.09.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из	1	Обучающиеся научатся: -выполнять размыкание и смыкание в строю;	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать

			колонны по одному в колонну по два.		-выполнять перестроение в колонне.	целей.	системы.	педагогами	правильность или ошибочность результата
11	27.09.		Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждени е травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	28.09.		Акробатика. Кувырок в сторону.	1	Обучающиеся научатся: -выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
13	2.10.		Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
14	4.10.		Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Обучающиеся научатся: -правильно выполнять строевые упражнения.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

15	5.10.		Вис стоя и лежа, на согнутых руках.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
16	9.10.		Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	Обучающиеся научатся: -правилам организации и проведения подвижных игр.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
17	11.10.		Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Обучающиеся научатся: -упражнениям на развитие силы.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
18	12.10.		Строевые упражнения. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись».	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

19	16.10.		Общеразвивающие упражнения в движении.	1	Обучающиеся научатся: -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
20	18.10.		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
21	19.10.		Перешагивание через набивные мячи.	1	Обучающиеся получат возможность научиться: -характеризовать физическую нагрузку и ее влияние на частоту сердечных сокращений..	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
22	23.10.		Лазание по гимнастической стенке с перехватом рук.	1	Обучающиеся научатся: -организовывать и проводить со сверстниками	Мотивировать свои действия; выразить готовность в любой	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать

					подвижные игры.	ситуации поступить в соответствии с правилами поведения		педагогами	правильность или ошибочность результата
23	25.10.		Перелезание через коня, бревно.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
24	26.10.		Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	Обучающиеся научатся: -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
Легкая атлетика (15ч)									
25	30.10		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
26	6.11.		Ходьба с преодолением препятствий.	1	Обучающиеся научатся: -организовывать и	Способность к самооценке на основе критериев	Знать правила подвижной игры; активно	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованные действия с поведением

			Подвижные игры.		проводить со сверстниками подвижные игры; -применять правила по технике безопасности на уроках.	успешности учебной деятельности	участвовать в игровой деятельности с их учетом	между сверстниками и педагогами	партнеров; контроль, коррекция.
27	8.11.		Бег с ускорением (30 м., 60 м.). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Обучающиеся научатся: -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
28	9.11.		Челночный бег.	1	Обучающиеся научатся: -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; -применять правила по технике безопасности на уроках.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
29	13.11.		Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -применять правила по технике безопасности на уроках.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
30	15.11.		Прыжки с поворотом на 180	1	Обучающиеся научатся:	Взаимодействовать со	Знать правила подвижной игры.	Способность осуществлять	Контролировать учебные

			градусов. Прыжок с места.		-применять правила по технике безопасности на уроках.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	действия, аргументировать допущенные ошибки
31	16.11.		Прыжок в длину с разбега в 3 -5 шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Обучающиеся научатся: -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; -применять правила по технике безопасности на уроках.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
32	20.11.		Прыжок с высоты (до 40 см). Общеразвивающие упражнения.	1	Обучающиеся научатся: -применять технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
33	22.11.		Подвижные игры. Эстафеты.	1	Обучающиеся получат возможность научиться: -основам знаний о развитии легкой атлетики.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
34	23.11.		Челночный бег. Развитие	1	Обучающиеся научатся:	Анализировать и характеризовать	Знать правила техники	Способность осуществлять	Согласованно выполнять

			скоростных способностей.		-выполнять челночный бег; -применять технику безопасности на уроках легкой атлетики.	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	безопасности	коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	совместную деятельность в игровых ситуациях
35	27.11.		Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4 -5 м. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся получают возможность научиться: -характеризовать влияние физических упражнений на развитие меткости.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
36	29.11		Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4 -5 м.	1	Обучающиеся научатся: -применять технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
37	30.11		Метание набивного мяча. Общеразвивающие упражнения.	1	Обучающиеся научатся: -выполнять простейшие метательные упражнения.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
38	4.12.		Эстафеты.	1	Обучающиеся	Взаимодействуют	Знать комплексы	Умение	Контролировать

			Развитие скоростно – силовых способностей.		научатся: -применять правила техники безопасности при выполнении силовых упражнений.	ь со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	упражнений для укрепления мышц туловища.	аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
39	6.12.		Подвижные игры с элементами метания.	1	Обучающиеся научатся: -применять правила техники безопасности при выполнении упражнений метания.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать о правилах поведения и техники безопасности	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
Лыжные гонки (12ч)									
40	7.12.		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -основам знаний об истории развития лыжного спорта; -подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
41	11.12.		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки).	1	Обучающиеся научатся: -переносу тяжести тела с лыжи на лыжу; -применять правила техники безопасности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
42	13.12.		Комплекс общеразвивающих упражнений	1	Обучающиеся научатся: -правилам	Способность к самооценке на основе критериев	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованно выполнять совместную

			стоя на лыжах.		поведения и технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	успешности учебной деятельности		между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях
43	14.12.		Передвижение на лыжах разными способами.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
44	18.12.		Передвижение на лыжах разными способами Игра «Проехать через ворота».	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
45	20.12.		Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1	Обучающиеся научатся: -выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
46	21.12.		Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Игра «На буксире».	1	Обучающиеся научатся: -выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
47	25.12.		Повороты переступанием на	1	Обучающиеся научатся:	Самоанализ и самоконтроль	Ходьба на лыжах, плавание как	Потребность в общении с	Согласованно выполнять

			месте.		-выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	жизненно важные способы передвижения человека.	учителем Умение слушать и вступать в диалог	совместную деятельность в игровых ситуациях
48	27.12.		Повороты переступанием в движении.	1	Обучающиеся научатся: -моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
49	28.12		Отработка торможения.	1	Обучающиеся научатся: -моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
50	15.01.		Спуск под уклон в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	-проявлять координацию при выполнении поворотов и спусков;				
51	17.01.		Спуск под уклон в основной стойке.	1	-осваивать технику спусков под уклон.				
Подвижные и спортивные игры (17ч)									
52	18.01.		Игровые задания с использованием строевых упражнений. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

53	22.01.		Упражнения на развитие внимания. Игра «Третий лишний».		условиях учебной и игровой деятельности.				
54	24.01.		Упражнения на развитие силы. Игра «К своим флажкам».	1	Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
55	25.01.		Упражнения на развитие ловкости и координации. Игра «Пятнашки».	1	Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
56	29.01.		Метание и броски. Игра «Попади в цель». Инструктаж по ТБ.	1					
57	31.01		Упражнения на развитие координации. Игра «Передай мяч».	1	Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
58	1.02.		Упражнения на	1	Обучающиеся	Способность к	Характеристика	Осуществлять	Согласованно

			развитие выносливости и быстроты. Игра «К своим флажкам».	научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	основных физических качеств. Значение закалывания для укрепления здоровья.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
59	5.02.		Эстафеты в передвижении на лыжах. Инструктаж по ТБ.	1 Обучающиеся научатся: -моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; -проявлять координацию при выполнении поворотов и спусков;	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
60	7.02.		Упражнения на развитие выносливости и координации. Игра «Змейка».	1 Обучающиеся научатся: -осваивать универсальные умения; -соблюдать	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность	. Знать приемы закалывания для укрепления здоровья, характеристику	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

61	8.02.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точно в мишень». Инструктаж по ТБ.	1 дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	, инициативу, ответственность, причины неудач;	основных физических качеств		
62 63	12.02. 14.02.	Остановка мяча. Игра «Не оступись». Ведение мяча. Игра «Пингвины».	1 Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
64	15.02.	Подвижные игры на материале футбола. Инструктаж по ТБ.	1 Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закалывания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
65	19.02.	Подвижные игры на материале баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1 условия учебной и игровой деятельности.				
66	21.02.	Подбрасывание, подача, прием и передача мяча. Игра «Бой петухов».	1 Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых

				безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	результата с заданным эталоном	закаливания для укрепления здоровья.	педагогами	ситуациях
67	22.02.		Подвижные игры на материале волейбола. Инструктаж по ТБ.	1 Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
68	26.02.		Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.	1 Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
Вторая часть (34ч)								
Подвижные игры с элементами спорта (24ч)								
69	28.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	1 Обучающиеся научатся: -осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
70	1.03.		Умение владеть мячом – держать, передавать на	1 Обучающиеся научатся: -осваивать	Осознание ответственности человека за общее	Анализировать результаты двигательной	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Контролировать учебные действия,

			расстояние.		универсальные умения; -развивать ловкость во время подвижных игр.	благополучие, осознание своей этнической принадлежности.	активности; фиксировать её результаты	между сверстниками и педагогами	аргументировать допущенные ошибки
71	5.03.		Умение владеть мячом – ловля, ведение, броски.	1	Обучающиеся научатся: -проявлять ловкость во время выполнения упражнений.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
72	7.03.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в цель».	1	Обучающиеся научатся: -осваивать универсальные умения; -развивать ловкость во время подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
73	8.03.		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Рыбки».	1	Обучающиеся научатся: -осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
74	12.03.		Подвижные игры на основе мини – футбола. Развитие	1	Обучающиеся научатся: -излагать правила и	Достижение лично значимых	Стремление выполнять социально	Подбирать комплекс упражнений для	Контролировать учебные действия,

			физических качеств. Инструктаж по ТБ.		условия проведения спортивных и подвижных игр.	результатов в физическом совершенстве.	значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	аргументировать допущенные ошибки
75	14.03.		Умение владеть мячом – остановки мяча. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
76	15.03.		Умение владеть мячом – передача мяча на расстояние.	1	Обучающиеся научатся: -ведению мяча в движении.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
77	19.03.		Умение владеть мячом – ведение и удары.	1	Обучающиеся научатся: -осваивать универсальные умения; -развивать ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
78	21.03.		Подвижные игры	1	Обучающиеся	Анализировать и	Анализ своей	Осуществлять	Согласованно

			на основе мини – футбола. Игра «Быстро по местам».		научатся: -осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивной игры.	характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
79	22.03		Подвижные игры на основе бадминтона. Развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
80	2.04.		Умение владеть хватом, ракеткой и воланом.	1	Обучающиеся научатся: -управлять	Достижение лично значимых	Анализ своей деятельности; сравнение;	Потребность в общении с учителем	Контролировать учебные действия,
81	4.04.		Техника передачи волана на расстояние.	1	эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;	результатов в физическом совершенстве.	классификация; действия постановки и решения проблемы.	Умение слушать и вступать в диалог	аргументировать допущенные ошибки
82	5.04.		Подвижные игры на основе бадминтона. Игра «Не урони волан».	1					
83	9.04.		Подвижные игры на основе бадминтона. Игра	1	Обучающиеся научатся: -принимать	Анализировать и характеризовать эмоциональные	Анализ своей деятельности; сравнение;	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованно выполнять совместную

			«Кто быстрее».		адекватные решения в условиях игровой деятельности.	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	классификация; действия постановки и решения проблемы.	между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях
84	11.04.		Подвижные игры на основе настольного тенниса. Развитие физических качеств.	1	Обучающиеся научатся: -осваивать универсальные умения; -развивать ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
85	12.04.		Умение владеть хватом, ракеткой и мячом.	1	Обучающиеся научатся: -осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
86	16.04.		Умение владеть передачей мяча. Игра «Точная передача».	1	Обучающиеся научатся: - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

87	18.04.		Подвижные игры на основе настольного тенниса. Игра «Смена мест».	1	Обучающиеся научатся: -принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика.	Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
88	19.04.		Подвижные игры народов России. Игра «У медведя во бору» Инструктаж по ТБ.	1					
89	23.04.		Подвижные игры народов России. Игра «Охотники и утки».	1	Обучающиеся научатся: -осваивать универсальные умения; -развивать ловкость во время подвижных игр.	Формирование положительного отношения к учению	Выбор эффективных способов решения игровых действий	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
90	25.04.		Подвижные игры народов России. Игра «Совушка».	1	Обучающиеся научатся: -осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Моделировать различные отношения между объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения;	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
91	26.04		Подвижные игры народов России.	1	Обучающиеся научатся:	Достижение лично	Уметь взаимодействовать	Способность осуществлять	Согласованные действия с

			Игра «Вороны и воробы».		-правилам проведения подвижных игр во время занятий.	значимых результатов в физическом совершенстве.	ь в команде при проведении подвижных игр	коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	поведением партнеров; контроль, коррекция.
92	30.04		Подвижные игры народов России. Развитие физических качеств.	1	Обучающиеся научатся: -правильно подбирать одежду и обувь для занятий физической культурой на свежем воздухе;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10ч)									
93	3.05.		Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции. Игра «Мышеловка». Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -правилам проведения подвижных игр во время занятий. -правильно подбирать одежду и обувь для занятий физической культурой на свежем воздухе;	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
94	7.05.		Развитие чувства товарищества. Игра «Через холодный ручей».	1	Обучающиеся научатся: -правилам проведения подвижных игр во	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

					время занятий.		необходимой информации	педагогами	
95	10.05.		Развитие чувства ответственности. Игра «Донеси, не разлей».	1	Обучающиеся научатся: -правилам проведения подвижных игр во время занятий.	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
96	14.05.		Развитие активности обучающихся. Игра «Петрушка на скамейке».	1	Обучающиеся научатся: -правилам проведения подвижных игр во время занятий.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
97	16.05.		Подвижные игры соревновательного характера. Игра «Мое место».	1	Обучающиеся научатся: -правилам проведения подвижных игр во время занятий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
98	17.05.		Подвижные игры соревновательного характера. Игра «Кто быстрее».	1	Обучающиеся научатся: -правилам проведения подвижных игр во время занятий.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

						деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.			
99	21.05.		Эстафеты с разными видами мячей. Инструктаж по ТБ.	1	Обучающиеся научатся: -подбирать эстафеты с использованием необходимого спортивного инвентаря.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
100	23.05.		Эстафеты с разными видами мячей. Игра «Точно в мишень».	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
101	24.05.		Эстафеты со скакалкой.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
102	28.05.		Эстафеты с различным спортивным инвентарем.	1	Обучающиеся научатся: -правилам поведения и безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать формирования правильной осанки;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

