**Рабочая программа по образовательной системе «Школа России»**

**Физическая культура  2 класс**

**Пояснительная записка к рабочей программе**

**по физической культуре**

Рабочая программа **разработана на основе:**

* Федерального государственного образовательного стандарта;
* Федеральной примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального  государственного образовательного стандарта;
* Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Рабочая программа ориентирована на **использование учебника:**

* Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1-4 класс – М.: Просвещение, 2011 г.

а также **дополнительных пособий**для учителя:

* Лях, В. И. Мой друг физкультура:1-4 кл. – М.: Просвещение, 2011г;
* Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 кл. – М.: ВАКО, 2011г

    Настоящая рабочая программа  учитывает    возрастную специфику обучающихся во 2 классе. Согласно действующему в лицее учебному плану рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: **количество часов во 2-ом классе**: всего 102 часа, в неделю 3 часа.

    В соответствии с этим реализуется программа по физической культуре, **целью** которой является:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); у обучающихся 2 класса реализуется федеральный, региональный и школьный компонент.

    Образовательные **задачи** состоят в следующем:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Требования к уровню подготовки учащихся после прохождения курса**

**«Физическая культура» во 2-ом классе**

**Учащиеся будут знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Учащиеся будут уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Контрольные нормативы по освоению**

**навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Челночный бег 3\*10 м (с)** | **9.8** | **10.2** | **10.6** | **10.4** | **10.8** | **11.5** |
| **2** | **Бег 30 м с высокого старта (с)** | **6.2** | **6.8** | **7.2** | **6.3** | **6.9** | **7.3** |
| **3** | **Бег 1000 м** | **Без учета времени** | | | | | |
| **4** | **Многоскоки, 8 прыжков (м)** | **9** | **7** | **5** | **8.8** | **6.8** | **4.8** |
| **5** | **Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине (раз)** | **3** | **2** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| **7** | **Подтягивание на низкой перекладине (раз)** | **-** | **-** | **-** | **8** | **6** | **4** |
| **8** | **Ходьба на лыжах 1000 м (мин)** | **8.30** | **9.00** | **9.30** | **9.00** | **9.30** | **10.00** |
| **9** | **Ходьба на лыжах 2000 м** | **Без учета времени** | | | | | |

**Годовое планирование учебного материала**

**(102 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Количество часов** | **Вид спорта** |
| **1 четверть** | 24 | легкая атлетика, спортигры |
| **2 четверть** | 24 | гимнастика |
| **3 четверть** | 30 | лыжная подготовка |
| **4 четверть** | 24 | спортигры,  легкая атлетика |
| **Итого** | 102 |  |

**Содержание учебного курса «Физическая культура» (102 ч.)**

1. **Знания о физической культуре (3 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий  физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

1. **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

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

1. **Физическое совершенствование (72 ч.)**

***Гимнастика с основами акробатики***

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения изположения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера*:*танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

 Бег:равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броскибольшого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метаниемалого мяча на дальность из-за головы. Прыжки:на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжная подготовка***

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

***Подвижные игры***

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале  баскетбола.

1. **Баскетбол*(12 ч.)***

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

1. **Волейбол (12 ч.)**

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

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** | | | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **1.** | **Скоростные** | **Бег 30 м, сек.** | **7,1 и выше** | **7,0-6,0** | **5,4 и ниже** | **7,3 и выше** | **7,2-6,2** | **5,6 и ниже** |
| **2.** | **Координа-**  **ционные** | **Челночный бег 3x10 м, сек.** | **10,4 -"-** | **10,0-9,5** | **9,1 -"-** | **11,2-"-** | **10,7-10,1** | **9,7 -"-** |
| **3.** | **Скоростно-**  **силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **110-"-** | **125-145** | **165 -"-** | **100 -"-** | **125-140** | **155 -"-** |
| **4.** | **Выносли-**  **вость** | **6-минутный бег, м** | **750 и менее** | **800-950** | **1150-"-** | **550 и менее** | **650-850** | **950  -"-** |
| **5.** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя, см** | **1 и ниже** | **3-5** | **7,5 и выше** | **2 и ниже** | **5-8** | **11,5 и выше** |
| **6.** | **Силовые** | **Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)** | **1 -"-** | **2-3** | **4 -"-** | **-** | **-** | **-** |
| **на низкой перекладине из виса**  **лежа, кол-во раз (девочки)** | **-** | **-** | **-** | **3 -"-** | **6-10** | **14 -"-** |

**Температурный режим для занятий лыжной подготовкой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – 4 класс** | **-** | **- 15оС** |
| **(при слабом ветре – 2-4 м/с)** | | |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о системе оценивания по предмету «Физическая культура»**

**I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о системе оценивания и нормах оценок по предмету «Физическая культура» разработано в соответствии с п.3 статьи 15 «Общие требования к организации образовательного процесса» и п.13 статьи 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» Закона РФ «Об образовании», Типовым положением об общеобразовательном учреждении, письмом Минобразования России от 19.11.98г. № 1561/14-15 «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе», письмо Минобразования России от 20.04.01г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период», письмом Минобразования России от 30.10.03г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», письмом Министерства образования РФ от 21 мая 2004г. № 14-51-140/13 «Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования на основную».

1.2. Целью принятия настоящего Положения является упорядочение деятельности учителей физической культуры по оцениванию результатов обучения учащихся.

1.3. Данное Положение принимается педагогическим советом и утверждается приказом директора школы. В случае необходимости в данное Положение могут вноситься изменения и дополнения, которые также принимаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора школы.

1.4. Под **оценкой** в настоящем Положении понимается определение качества достигнутых школьником результа­тов обучения по предмету «Физическая культура». **Нормы оценок** по предмету представляют собой набор требований к различным видам деятельности.

1.5. Под **системой оценивания** в настоящем Положении понимается система оценивания качества освоения образовательной программы учащимися по предмету «Физическая культура». В МБОУ «СОШ №16» применяется традиционная (оценочная) пятибалльная система цифровых отметок.

1.6. Данное Положение регулирует нормы оценок по предмету федерального компонента учебного плана школы.

**II. Системы оценивания, применяемая в школе**

2.1. **Безотметочное обучение**по предмету «Физическая культура» осуществляется в 1 классе.

2.3. Во всех остальных классах во 2 со второй четверти-11 применяется **традиционная (оценочная) пятибальная система цифровых отметок.**

**При проверке усвоения материала по каждой контролируемой теме обязательным является оценивание 3-х основных составляющих:**

1. теоретические знания;
2. двигательных умений;
3. динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития.

**IV. Оценивание результатов обучения по предмету физическая культура.**

**4.1. Оценивание двигательных умений.**

Критерии оценивания знаний учащихся в школе абсолютно одинаковы для всех учебных дисциплин. Однако оценивание двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движение, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу

**«5»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

**«4»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

**«3»** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

**«2»** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнение допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

**4.2. Оценивание теоретических знаний.**

**«5» -**вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

**«4» -**вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

**«3» -**вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

**«2» -**вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

**4.3. Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития.**

Тестирование физических качеств учащихся производится с 1 класса по 11 класс. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производиться на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами учащихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

**"5"-** выставляется тем учащемся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

**"4"** - выставляется, если учащийся повторяет исходный результат.

**"3" –**выставляется, если учащийся показывает результат ниже исходного.

**4.3. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Календарно-тематическое планирование (2 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тип урока | | | Тема урока | Основное содержа-ние  (предмет-ные результаты) | | | Планируемые результаты | | | | | | Дата |
| Личностные УУД | Познава-тельные УУД | | Коммуни-кативные УУД | | Регуля-тивные УУД |
| **I четверть - 27часов.**  **Лёгкая атлетика (14 часов).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вводный урок | | | Как сохра-нить и укре-пить здоровье. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физи-ческой культуры. | | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | | | Подбор одежды и обуви для занятий физичес-кой культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |
| 2 | Урок-игра | | | Бег коротким, средним и длинным шагом. | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | | 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 | Урок-эстафета | | | Бег из разных исходных положений | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | | 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 |  |
| 4 | Урок-игра | | | Высокий старт с последующим ускорением | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |
| 5 | Зачётный урок | | | Челночный бег 3х10м.  Ходьба, бег, прыжки, | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. | | 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 | Урок-игра | | | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстни-кам,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. |  |
| 7 | Зачётный урок | | | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты | | Проявлять трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | | | 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 результата |  |
| 8 | Урок-игра | | | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  Режим дня и личная гигиена | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. | | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | | | 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 |  |
| 9 | Урок-соревнование | | | Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | | 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 | Урок-эстафета | | | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | 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 |  |
| 11 | Урок-игра | | | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстни-кам,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. |  |
| 12 | Урок-игра | | | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  Совершенствование. | Знать технику выполнения прыжков и приземления. | | 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 |  |
| 13 | Урок-соревнование | | | Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | | 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 |  |
| 14 | Урок-эстафета | | | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | 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 |  |
| **Подвижные игры(13 часов).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | Урок - игра | Игра «К своим флажкам».  . | | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | | Выполнять совместную деятельность, распределять роли. |  |
| 16 | | Урок-эстафета | Игра «Змейка» | | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | | | | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |
| 17 | | Урок-игра | Игра «Не оступись» | | Связь физических качеств с физическим развитием. | 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 |  |
| 18 | | Урок соревнование | Игра «Точно в мишень»  Правила организации и проведения игр. | | Правила проведения закаливающих процедур. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | | | | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |
| 19 | | Урок-игра | Игра «Пятнашки».  Комбинированные эстафеты | | Знать правила поведения и технику 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. |  |
| 20 | | Урок-игра | Игра «Пингвины с мячом». | | Знать названия, правила 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 |  |
| 21 | | Урок-эстафета | Игра «Бой петухов» | | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | 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 |  |
| 22 | | Сюжетный урок | Игра «У медведя во бору»  Эстафеты с мячом | | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | 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. |  |
| 23 | | Урок-игра | Игра «Быстро по местам».  . | | 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 |  |
| 24 | | Урок-игра | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | 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 |  |
| 25 | | Урок-игра | Игра «Рыбки». | | Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | 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 |  |
| 26 | | Урок-эстафета | Игра «Не урони мешочек». | | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой  ситуации поступить в соответствии с правилами поведения | | | | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |
| 27 | | Урок-игра | Игра «Третий лишний» | | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | 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. |  |
| **II четверть - 21 час**  **Гимнастика с основами акробатики(18 часов).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1  (28) | | Урок-игра  1час | Построение в шеренгу и в колону.  Игра «Становись-разойдись» | | . Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | 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. |  |
| 2  (29) | | Урок-игра | Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.  Игра «Смена мест» | | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. | . Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | | | | 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 |  |
| 3  (30) | | Сюжетный урок  1час | Перекаты в группировке | | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики | 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 |  |
| 4  (31) | | Урок-игра | Кувырок вперед.  Игра «Раки» | | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики | 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 |  |
| 5  (32) | | Урок-игра | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. | | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Волеваясаморегуляция, 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 |  |
| 6  (33) | | Урок-игра | Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | Правила техники безопасности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | | | | Знать правила техники безопасности | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |
| 7  (34) | | Урок груп-повой деятель-ности | «Мост» из положения лежа на спине.  Игра «Петрушка на скамейке» | | Влияние физических упражнений на развитие гибкости | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | | | | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |
| 8  (35) | | Урок-соревнование | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волеваясаморегуляция, 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 |  |
| 9  (36) | | Зачётный урок. | Закрепление. Акробатическая комбинация. | | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела. | 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. |  |
| 10  (37) | | Урок-игра | Передвижение по гимнастической стенке. | | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических  упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | | | | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |
| 11  (38) | | Урок путешествие | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | | Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. | Волеваясаморегуляция, 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 |  |
| 12  (39) | | Урок-игра | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | 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 |  |
| 13  (40) | | Урок-путешествие | Лазание по канату. Игра «Змейка». | | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |
| 14  (41) | | Зачётный урок. | Закрепление. Лазание по канату. | | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |
| 15  (42) | | Урок-игра | Передвижения по гимнастическому бревну.  Игра «Пройди безшумно». | | Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага | 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 |  |
| 16  (43) | | Зачётный урок. | Упражнения на равновесие  Измерение длины и массы тела. | | Комплексы упражнений на развитие координации | 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 |  |
| 17  (44) | | Урок-эстафета | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | 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 |  |
| 18  (45) | | Урок-игра | Танцевальные упражнения.  Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. | | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | 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 |  |
| **Подвижные игры (3 часа).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19  (46) | | Урок-путешествие 1 час | Игра «Альпинисты» | | Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | 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. |  |
| 20  (47) | | Урок-игра  1 час | Игра «Кто быстрее» | | Выполнять правила подвижной 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 |  |
| 21  (48) | | Урок –группо-вой деятельности 1 час | Игра «Через холодный ручей» | | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | 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 |  |
| **III четверть - 30 часов**  **Лыжная подготовка-(21 час).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1  (49) | | Вводный урок | Передвижение в колонне с лыжами.  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | | Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | | | | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 2  (50) | | Урок-повторение | Передвижение ступающим шагом | | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. | 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 | |  |
| 3  (51)  50  51 | | Урок-игра | Скользящий шаг без палок. Игра «Ниже-выше». | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Волеваясаморегуляция, 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 | |  |
| 4  (52) | | Урок-игра | Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота». | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Волеваясаморегуляция, 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 | |  |
| 5  (53) | | Урок-игра | Скользящий шаг без палок . Игра «Паровозик». | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Волеваясаморегуляция, 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 | |  |
| 6  (54) | | Урок-закрепление | Скользящий шаг с палками.  Игра «На буксире» | | Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. | Формирование социальной роли ученика. | | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  |
| 7  (55) | | Урок-игра | Повороты переступанием на месте | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | | | | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | |  |
| 8  (56) | | Урок-игра | Повороты переступанием в движении | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | 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 | |  |
| 9  (57) | | Урок-игра | Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Волеваясаморегуляция, 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 | |  |
| 10  (58) | | Урок-игра | Спуски в основной стойке | | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 11  (59) | | Урок-эстафета | Подъёмы ступающим шагом. | | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | 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 | |  |
| 12  (60) | | Урок-игра | Подъемы скользящим шагом | | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | | | | .  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 13  (61) | | Урок-игра | Подъем и спуски под уклон. | | Техника спусков и подъемов | 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 | |  |
| 14  (62) | | Урок-путешествие | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 15  (63) | | Урок-игра | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 16  (64) | | Урок-эстафета | Подъёмы ступающим шагом. | | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | 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 | |  |
| 17  (65) | | Урок-игра | Подъемы скользящим шагом | | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | | | | .  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 18  (66) | | Урок-игра | Подъем и спуски под уклон. | | Техника спусков и подъемов | 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 | |  |
| 19  (67) | | Урок-путешествие | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 20  (68) | | Урок-игра | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | | | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |  |
| 21  (69) | | Зачетный урок | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волеваясаморегуляция, 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 | |  |
| **Гимнастика с основами акробатики(3 часа).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 22  (70) | | Урок-путешествие | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | | 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 |  |
| 23  (71) | | Урок-игра | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | | 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 |  |
| 24  (72) | | Урок-эстафета | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | | | | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |
| **Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (6 часов) (осталось 15)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25  (73) | | Урок-игра | Бросок и ловля мяча на месте.  Упражнения для формирования правильной осанки. | | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | 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 |  |
| 26  (74) | | Урок путешествие | Ведение мяча на месте.  Правила поведения на уроках физической культуры. | | Осваивать технические действия основ спортивных 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 |  |
| 27  (75) | | Урок-игра | Ловля мяча на месте и в движении.  Значение закаливания для укрепления здоровья. | | 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 |  |
| 28  (76) | | Урок-эстафета | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |
| 29  (77) | | Урок-игра | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | | 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 |  |
| 30  (78) | | Урок-игра | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 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 |  |
| **IV четверть (24 часа)**  **Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (13) часов** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1  (79) | | Урок-игра | Ведение мяча по прямой (шагом и в движении).  Игра «Передай другому» | | Осваивать универсальные умения  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 |  |
| 2  (80) | | Урок-групповой деятельности | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание 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 |  |
| 3  (81) | | Урок-игра | Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» | | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и 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 |  |
| 4  (82) | | Урок- соревнование | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | | 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 |  |
| 5  (83) | | Урок-игра | Удар по неподвижному мячу с места | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 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 |  |
| 6  (84) | | Урок-эстафета | Удар по катящемуся мячу | | Осваивать универсальные умения  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 |  |
| 7  (85) | | Урок-игра | Удар по мячу с одного – двух шагов | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Достижение личностно 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 |  |
| 8  (86) | | Урок-игра | Игра «Точная передача» | | 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 |  |
| 9  (87) | | Урок-турнир | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | | 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. |  |
| 10  (88) | | Урок-игра | Игра «Охотники и утки» | | Осваивать универсальные умения  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 |  |
| 11  (89) | | Урок-игра | Игра «Выстрел в небо» | | 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 |  |
| 12  (90) | | Урок-игра | Игра «Брось-поймай» | | Правила проведения подвижных игр во время занятий. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | | | | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |
| 13  (91) | | Урок-игра | Игра «Охотники и утки» | | Осваивать универсальные умения  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 |  |
| **Легкая атлетика (11 часов).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14  (92) | | Урок-игра | Ходьба и бег с изменением темпа. | | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Формировать потребности к ЗОЖ. | 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 |  |
| 15  (93) | | Зачетный урок | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | | Правила и технику выполнения челночного бега | Достижение личностно 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 |  |
| 16  (94) | | Урок-игра | Бег 30 м.  Игра «Пятнашки» ,бег на скорость | | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять; | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | | | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |
| 17  (95) | | Урок-эстафета | Бег с эстафетной палочкой | | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | 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 |  |
| 18  (96) | | Урок-игра | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением | 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 |  |
| 19  (97) | | Урок эстафета | Прыжки в длину с места.  Игра «Пустое место». | | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | 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 |  |
| 20  (98) | | Урок-игра | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |
| 21  (99) | | Урок группо-вой деятельности | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | 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 |  |
| 22  (100) | | Урок-игра | Метание мяча в вертикальную цель.  Игра «Точно в мишень» | | Знать правила поведения и технику 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 |  |
| 23  (101) | | Урок-игра | Метание мяча на дальность | | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | 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 |  |
| 24  (102) | | Урок-игра | Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность. | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | | | | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |