Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании»
- Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобразования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373.
- Примерной программы начального общего образования по физкультуре, 2010г
- Рабочая программа по физической культуре В.И.Лях., 1-4 классы, 2013 г. ФГОС

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 2 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола», «элементы футбола».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Место предмета в базисном учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится **68 часов**.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высококонравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
 - излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - знать подвижные игры родного края (**региональный компонент**);
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - организовывать и проводить занятий 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;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - 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 условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

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

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств

	(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

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.

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

Русские народные игры. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Зайка», «Черная палочка».

Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	-систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей
Регулятивные	-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
Познавательные	-осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Коммуникативные	-овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ урока	Тип урока Кол-во часов	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Дата	Использование ТСО, компьютерной техники, компьютерного программного обеспечения
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
1	Вводный урок 1 час (1)	Инструктаж по Т.Б. Как сохранить и укрепить здоровье? ОРУ. СБУ.П/И «Пятнашки»	правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
2	Урок-игра 1 час (2)	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной .Мониторинг.П/И «Кто быстрее»	различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать технику челночного бега, бега с ускорением.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

3	Урок-игра 1 час (3)	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе 3 мин. Бег 30 м. Мониторинг. П/И «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	технику выполнения высокого старта и финиша. 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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
4	Контрольный урок 1 час (4)	Челночный бег 3x10 м. (Контроль) СБУ.ОРУ. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.»П/И «Вышебалы»	правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Иметь представления о прыжке в длину с разбега.	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).		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
5	Контрольный урок 1 час (5)	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег 30 метров. П/и	пробежать в равномерном темпе 4 минуты. Уметь правильно стартовать при беге на 30 м.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование

		«Скакалочка»					результата		ие секундомера
6	Урок-игра 1 час (6)	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . П/И «Гонка мячей по кругу»	технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены, технику метания теннисного мяча.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
7	Урок-эстафета 1 час (7)	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. <i>П/И «Кто Дальше»</i>	выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Уметь правильно выполнять замах рукой при метании теннисного мяча.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
8	Зачёт	Бег до 3-4 мин. ОРУ.СБУ. Метание мяча	метать теннисный мяч на	Проявлять трудолюбие и	Уметь выполнять равномерный бег с	Осуществлять продуктивное	Самостоятельно оценивать свои		Использование компьютерно

	ый урок 1 час (8)	на дальность (на результат) П/И « Вышебалы»	дальность.ьпробегать в равномерном темпе 4 минуты	упорство в достижении поставленных целей.	изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	взаимодействие между сверстниками и педагогами	действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		й техники с целью показа учебного материала
9	Контрольный урок 1 час (9)	Бег на выносливость 1000 м. (Контроль) П/И « Третий лишний»	правильно распределять свою выносливость на нужную дистанцию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
10	Урок-эстафета 1 час (14)	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку.П/И ««Кто дальше бросит»(бросок набивного мяча)	технику выполнения высокого старта и финиша. 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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

11	1. Урок - игра 1 час (1)	Инструктаж по технике безопасности .Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Выполнять прыжки через скакалку.	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.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
12	.Урок-эстафета 1 час (2)	Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
13	Урок соревнования 1 час (4)	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.. Развитие скоростно- силовых способностей.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

14	Урок-игра 1 час (5)	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	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.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
15	Урок-эстафета 1 час (7)	П/И «Стенка», «Пустое место». « точно в цель».	ь 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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
16	Сюжетный урок 1 час (8)	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.	ь 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.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

17	Урок-игра 1 час (1)	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колонну.ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись»	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.		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
18	Контрольный урок 1 час (2)	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. (Контроль) П/И «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки,Выполнять упр. на гибкость.	. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
19	Сюжетный урок 1 час (3)	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.П/И «Самый сильный» Отжимания (на результат.)	применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь правильно выполнять группировку.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

20	Урок-игра (4)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь выполнять перекаты в группировке.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
21	Урок-игра (5)	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
22	Зачётный урок 1 час (6)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат.) П/И «Рыбак и рыбки»	Правила техники безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

23	Урок групповой деятельности 1 час (7)	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула»	Влияние физических упражнений на развитие гибкости. Уметь правильно прыгать и приземляться с гимнастической скамейки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
24	Урок-соревнование 1 час (8)	Стревые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И «Канатоходец»	применять правила техники безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
25	Зачётный урок. 1 час (9)	Вис на согнутых руках (на результат). Преодоление полосы препятствий. П/И «Иголочка и ниточка.	определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

26	Урок-игра (10)	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула»	применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять отжимание от пола.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
27	Урок путешествия 1 час (11)	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/И «Змейка»	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазанья и перелезания.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
28	Зачётный урок. 1 час (12)	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Выполнять отжимание от пола.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирование правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
29	Зачётный урок. 1 час (13)	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами,	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Развитие координации, равновесия.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

		повороты на носках на гим. Скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И «Скакалочка»							
30	Урок-эстафеты 1 час (14)	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
31	Урок-игра (15)	Строевые упражнения. Круговая тренировка (Физические упражнения и их влияние на физическое развитие). П/И «Алфавит»	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности . Уметь точно по сигналу приступить к следующему упражнению. правильно спрыгивать со скамейки на 2 ноги..	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

32	Вводный урок 1 час (1)	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне с лыжами. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
33	Урок-повторение 1 час (2)	Передвижение ступающим шагом. Падение.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

34	Урок-закрепление 1 час (3)	Скользкий шаг . Равномерное передвижение до 1 км 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		Использование секундомера
----	--------------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--	---------------------------

35	Урок-игра 1 час (4)	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	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		Использование секундомера
36	Урок-игра 1 час (5)	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки»	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
37	Урок-игра 1 час (6)	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции .П/И «Воротики»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
38	Урок-эстафета 1 час	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Правила проведения подвижных игр во время прогулок в зимнее время.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых		Использование компьютерной техники с целью

	(7)	«Ловишки»		деятельности		педагогами	ситуациях		показа учебного материала
39	Урок-игра 1ч (8)	Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	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 физ. Качеств.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
40	Зачётный урок. 1 час (9)	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. (на результат) Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью П/И «Эстафета».	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	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование секундомера
41	Урок-игра 1ч (10)	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	Техника спусков и подъемов	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодолению препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного

									материала
42	Урок-игра 1 час (11)	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Самый выносливый»	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, 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		Использование секундомера
43	Контрольный урок 1 час (12)	Передвижение на лыжах до 1,5 км. (Контроль) без учёта времени	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	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		Использование секундомера
44	Урок-игра 1ч (13)	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. п/и «Проедь и не задень»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
45	Урок-игра 1ч	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых		Использование секундомера

	(14)		разученными способами передвижения.	отношения к учению	основных физических качеств	педагогами	ситуациях		
46	Урок-игра 1ч (15)	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени. П/И «Ловишки»	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	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		
47	Урок-игра 1 час (1)	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i> <i>П/И « Горячий котёл»</i>	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
48	Урок-игра 1 час (2)	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа

		<i>Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И «Горячий котёл»</i>	подвижных игр.		проблемы.				учебного материала
49	Урок-игра 1 час (3)	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . П/И «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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
50	Урок-игра (4)	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. П/И «Мяч водящему».	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
51	Урок-игра 1 час (5)	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

52	Зачётный урок 1 час (6)	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат.) П/И «эстафеты с мячом»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
53	Урок-игра 1 час (1)	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i> <i>П/И « Горячий котёл»</i>	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
54	Зачётный урок	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых		Использование компьютерной техники с

	1 час (2)	скалку (на результат.)П/И « эстафеты с мячом»		деятельности	постановки и решения проблемы.	педагогами	ситуациях		целью показа учебного материала, использование секундомера
55	Урок-игра 1Ч (3)	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП. 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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
56	Зачётный урок - 1 час (4)	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат).П/И « эстафеты с мячом»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
57	Урок-игра 1ЧАС (5)	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность,	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа

		Игра «У кого меньше мячей»	спортивных игр.	к учению	быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.				учебного материала
58	Урок-соревнование 1 час (6)	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И «Стенка»	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично 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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала

59	Урок-игра 1 час (1)	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
60	Контрольный урок 1 час (2)	Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	Правила и технику выполнения челночного бега	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
61	Контрольный урок 1 час (3)	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3x10м. (Контроль) . Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
62	Контрольный урок 1 час (4)	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И «	Уметь выполнять прыжок в длину с места, равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

		Самый сильный»	ходьбой	потребностей.	легкой атлетики				
63	Контрольный урок 1 час (5)	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль) . Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично 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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
64	Урок-игра 1 час (6)	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	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;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
65	Урок эстафета 1 час (7)	СБУ.ОРУ. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера

66	Контрольный урок 1 час (8)	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто дальше бросит.»	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала, использование секундомера
67	Урок групповой деятельности 1 час (9)	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		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала
68	Зачётный урок 1 час (10)	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) П/И «Вышебалы»	Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		Использование компьютерной техники с целью показа учебного материала