

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия № 3» г. Кудымкара

Рассмотрена на заседании ШМО

протокол № 1

от № 26.08.20

Руководитель ШМО

Дата: 31.09.20



Введена в действие приказом № 283
МОБУ «Гимназия №3»
от 31 августа 2020 года

Соответствует требованиям

ФГОС НОО

заместитель директора по

УВР

дата:

31.08.2020

Рабочая программа по предмету
физическая культура
для 2 класса
2020 – 2021 учебный год

Составители:

Радостева Н.Н.
Халимбаева Е.А.
Баяндина Х.С.
Трубинова О.Л.
Караваева Т.Г.

Кудымкар, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 2 класса разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России, в соответствии с Примерной программой «Школа России» для начальных классов – М.: Просвещение 2011г и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Цель программы:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Характеристика курса

Курс «Физическая культура» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, курс включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **здоровьесберегающие технологии** - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Данная программа обеспечивает формирование универсальных учебных действий, а также достижение необходимых предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к результатам освоения предмета

К концу второго класса учащиеся научатся:

Раздел «Способы физической деятельности»

Второклассник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Второклассник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенство»

Второклассник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Второклассник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание предмета

Программный материал по предмету «Физическая культура» 2 класс состоит из **3 разделов:**

1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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.

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

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.

3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

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 из положения 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(29ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по размёткам, через препятствия, в высоту с прямого разбега, со скакалкой.

Лыжные гонки (26ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «пругом».

Подвижные игры (25ч)

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.

Тематическое планирование и циклограмма тематического контроля

	Название раздела	Кол-во часов	Зачеты
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	
3	Физическое совершенствование		
4	Лёгкая атлетика	29	5
5	Гимнастика с основами акробатики	21	4
6	Подвижные игры на материале раздела « Спортивные игры»	25	5
7	Лыжная подготовка	26	3
	Итого	102	17

Требования к уровню физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

высокого старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
2. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
3. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012.
4. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2009.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
6. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
7. Спортивный зал
8. Спортивная площадка
9. Спортивный инвентарь

Календарно-тематический план
по предмету *физическая культура* для 2 класса на 2020 – 2021 учебный год
Количество часов: **102 часа**

№ п/п	Тип урока	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
Легкая атлетика (15 ч)								
1	Вводный урок	Основы знаний по физической культуре Инструктаж по Т.Б Игра «Пятнашки»	Знать 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 друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
2	Урок-игра	Подготовка к занятиям Разминка, зарядка «Кто быстрее»	Знать 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	
3	Урок-эстафета	Зарядка. Основные правила. Бег с ускорением 30, 60 м. «Самый сильный»	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику подтягивания.	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	Прыжки в длину с места. Бег 30 м. Подвижная игра «С кочки на кочку»	Знать технику выполнения прыжков в длину с места. 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	Урок-игра	Бег с высоким подниманием бедра. Формирование осанки. Подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила и технику выполнения 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	Контрольный урок	Совершенствование техники выполнения прыжков . 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 сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
7	Контрольный урок	Челночный бег. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места) Бег 30 метрв. Игра «Скакалочка»	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Уметь правильно регулировать дыхание.	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	
8	Урок-игра	Разные виды бега Многоскоки.. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Знать технику выполнения различных видов бега.. Подскоков, 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	
9	Контрольный урок	Формирование навыков выполнения прыжков ОРУ, Бег 30 м (Контроль) Подвижная игра «Попади в цель»	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-игра	Прыжки на месте. Развитие силы рук. <i>Подвижная игра «Кто дальше»</i>	Уметь выполнять прыжки на месте в различном темпе, с различной высотой прыжка.	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.	Метание малого мяча. Из разного положения. ОРУ. Подвижная игра « Вышибалы»	Уметь метать теннисный мяч на дальность. Уметь бросать малый мяч из положения стоя.	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 содер. обосновывать правильность или ошибочность результата	
12	Урок - игра	Совершенствование навыков построения и перестроения. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м - бег, 100- ходьба) Преодоление малых препятствий. Игра « Пустое место»	Уметь перестраиваться в колонну по 2, по 3 человека. Уметь правильно распределять свою выносливость на нужную дистанцию.	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	
13	Контрольный урок 1 час	Метание большого мяча по горизонтальным и вертикальным линиям. Метание малого мяча на дальность. (Контроль) Подвижная игра « Третий лишний»	Уметь 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	
14	Урок-эстафета	Совершенствование навыков прыжков и метания. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча)	Знать технику выполнения прыжков через скакалку.	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	

15	Урок - игра	Передвижение в колонне по 1, по 2, по 3. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь чётко выполнять задание по передвижению в колонне. Уметь преодолевать несложную полосу преп	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.	
----	-------------	---	---	---	-------------------------------	--	---	--

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

16	Урок-игра	Упражнения на гибкость. Подбрасывание и ловля мяча. Инструктаж по технике безопасности Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь правильно подбрасывать и ловить мяч.	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.	
17	Контрольный урок	Прыжок в длину с разбега. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. (Контроль) Подвижная игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки Выполнять упр. на гибкость.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн., взаимопомощи и соперничества	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	
18	Сюжетный урок	Прыжок через скакалку. Игра «Самый сильный» Отжимания (на результат)	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку.	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	

19	Урок групповой деятельности.	Лазанье по наклонной 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 формирования правильной осанки.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
20	Зачётный урок	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 формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
21	Урок-игра	Кувырок вперед. Совершенствование и закрепление элементов акробатики.	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	
22	Урок-игра	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Раки»	Знать и 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	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
23	Урок-игра	Кувырок в сторону в группировке. Игра «Раки»	Знать и 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	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

24	Урок-игра	Глубокие выпады вперёд. Акробатическая комбинация Подвижная игра «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	
25	Урок - игра	Ловля и передача мяча. Развитие ловкости	Влияние физических упражнений на развитие ловкости.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.		Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	
26	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Горячий котёл»	Проявлять быстроту и ловкость во время работы с мячом.	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	
27	Урок-игра	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Проявлять быстроту и ловкость во время работы с мячом.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	
28	Урок групповой деятельности	Вис стоя, лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. Подвижная игра «Акула»	Влияние физических упражнений на развитие гибкости. Уметь правильно спрыгивать и приземляться с гимнастической скамейки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

29	Урок-соревнование	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Канатоходец»	Уметь 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	
30	Зачётный урок.	Вис на согнутых руках (на результат) . Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Иголочка и ниточка.	Уметь 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	
31	Урок-игра	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. Игра «Акула»	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять отжимание от пола.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
32	Урок-путешествие	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания Подвижная игра «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	
33	Урок-путешествие	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие мышц брюшного пресса, координации, равновесия.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	

34	Зачётный урок.	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. скамейке. Упр. для мышц пресса. Игра « Скакалочка»	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	
35	Урок-игра	Передвижения по гимнастическому бревну. Подводящие упр. для прыжка через козла. Подвижная игра « Совушка»	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	
36	Зачётный урок	Упражнения на равновесие. Перелезание через коня. Поднимание туловища из положения лёжа (на результат) <i>Измерение длины и массы тела.</i> Подвижная игра « Совушка»	Комплексы упражнений на развитие координации. Развитие мышц брюшного пресса, 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	

Подвижные игры на материале раздела « Спортивные игры» (12 ч)

37	Урок - игра	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.	
----	-------------	---	--	--	--	--	---	--

38	Урок-эстафета	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	
39	Зачётный урок	Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку (на результат)	Связь физических качеств с физическим развитием. Развитие скоростно-силовых способностей.	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 сист.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
40	Урок соревнования	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее» Правила организации и проведения игр.	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	
41	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.	
42	Зачётный урок	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке (на результат)	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	
43	Урок-эстафета	Подвижные игры «Стенка», «Пустое место». « Точно в цель».	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 рез.	

44	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.	
45	Урок-игра	Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку»	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	
46	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	
47	Урок-игра	Подвижные игры «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	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 рез	
48	Урок-эстафета	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения 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	

Лыжная подготовка (26ч)

49	Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности. 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	
50	Урок-повторение	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	
51	Урок-игра	Скользкий шаг без палок . Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота».	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно Выполнять Совместную деятельность в игровых ситуациях	
52	Урок-закрепление	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	
53	Урок-игра	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	

54	Зачётный урок.	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте (на результат) Отработка попеременного хода.	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	
55	Урок-игра	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	
56	Урок-игра	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции Подвижная игра «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	
57	Зачётный урок	Спуски в основной, низкой стойках (на результат) Прохождение дистанции Подвижная игра «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	
58	Урок-эстафета	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. Подвижная игра «Ловишки»	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	
59	Урок-игра	Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции. Игра «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	

60	Урок-игра	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дист. 300 м.	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 кач.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
61	Зачётный урок.	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. (на результат) Прохождение дистанции 300 м. 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 кач.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
62	Урок-игра	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	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	
63	Урок-путешествие	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра «Лыжные гонки»	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	
64	Урок-игра 1 час	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «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	
65	Контрольный урок	Передвижение на лыжах до 1,5км. (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	

66	Урок-игра	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «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	
67	Урок-игра	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «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	
68	Урок-игра	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	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 осн. физ. качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
69	Урок-игра	Прохождение дистанции. Спуски. Игра «Биатлон»	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 физич. качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
70	Урок-игра	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени. Игра «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	
71	Урок-игра	Одновременно безшажный ход Пробегание 500м. Эстафеты.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	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	

72	Урок-игра	Чередование безшажного и попеременно двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты»	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	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	
73	Урок-игра	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	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	
74	Урок-игра	Прохождение дистанции. Игра «Биатлон»	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	

Лёгкая атлетика (14ч)

75	Урок-игра	Техника безопасности. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег с ускорением 30, 60 м. Подвижная игра « 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	
76	Контрольный урок	Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе 3мин. Игра « 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	
77	Контрольный урок	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3x10м. (Контроль) Равномерный,	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	

		медленный бег до 4мин. Игра « С кочки на кочку»						
78	Контрольный урок	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. Игра « Самый сильный»	Уметь выполнять прыжок в длину с места, 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	
79	Контрольный урок	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль) . Бег 30, 60 метров. Игра «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	
80	Урок-игра	Общеразвивающие упражнения. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. Игра« 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	
81	Урок эстафета	Общеразвивающие упражнения. Круговая эстафета. Игра « Кто дальше бросит.»	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения инд.потребн.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
82	Контрольный урок	Общеразвивающие упражнения. Бег 30 метров (Контроль) . Метание теннисного мяча на дальность. Игра « 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 деят, быть полезным обществу; приобр. новых зн. и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

83	Урок групповой 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	
84	Зачётный урок	Метание мяча на дальность. Бег до 3-4 мин. (на результат) Подвижная игра « Вышибалы»	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 прав. или ошибочность рез.	
85	Урок-игра	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижная игра « У медведя во бору»	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты 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 завис.от конкретных усл.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
86	Урок-игра	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты 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 завис. от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
87	Зачётный урок	Бег 3 мин. (Контроль) Подвижная игра « Лапта»	Уметь 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-сосуд.системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	
89	Урок - игра	Общеразвивающие упражнения. Преодоление беговой полосы препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Уметь чётко выполнять задание по ОФП. Соблюдать правила игры.	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.	

Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (13ч)

90	Урок-игра	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра « Горячий котёл»	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		
91	Урок - игра	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра « Горячий котёл»	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	
92		Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . 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 действий постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
93		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. Игра «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	

94	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	
95	Зачётный урок	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку. (на результат) 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	
96	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). 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	
97	Урок-игра	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игра «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	
98	Зачётный урок	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат) . Эстафеты с мячом.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотнош. 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	
99	Урок-игра	Общефизическая подготовка. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 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 деят., быть полезным обществу; приобр. новых зн. и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	

100	Урок-соревнование	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Подвижная игра «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	
101	Зачётный урок	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола (на результат). Игра « Стенка»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характериз. 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	
102	Урок-эстафета	Общефизическая подготовка. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодейств. в команде при игре в мини футбол	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	

