

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Аллагинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО  
протокол № 01 от «30» августа 2016г.

Амонова (Амонова О.В.)

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР  
Григорьева (Григорьева Т.Н.)

«28 августа» 2016г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы  
Иванова (Иванова Т.С.)

«05 сентября» 2016г.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016 – 2017 учебный год

Предмет: **Физическая культура**

Класс: **1-4**

Учитель: **Васильев Евгений Николаевич**

Составлено в соответствии с программным требованием: Учебник соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 класс».

Аллага 2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазания, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

По требованию санитарно-эпидемиологического правила и нормативы СанПиНа 2.4.2.2821-10 обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований: учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену; использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 мин каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 мин каждый; январь-май – по 4 урока в день по 40 минут каждый). Количество часов за год получается 83ч.

Пропущенные уроки и темы проводятся в рамках внеаудиторных занятий «Подвижные игры». С 2 по 4 класса по программе назначено плавание 6-7ч вместо этого добавила «Мас-рестлинг (мас-тардыбыта)» 7ч.

Курс «Физическая культура» в базовой часть изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 1 классе - 83 ч, в 2 классе – 102ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч. Из них в 1 классе в процессе уроков – «Легкая атлетика» 15ч, «Подвижные игры» 23ч, «Гимнастика с элементами акробатики» 24ч, «Лыжная подготовка» 6ч, с 2 по 4 класс – «Легкая атлетика» 30ч, «Подвижные игры с элементами спортивных игр» 32ч, «Гимнастика с элементами акробатики» 24ч, «Лыжная подготовка» 9ч, «Региональные компоненты мас-рестлинг» 7ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа в базовой части рассчитана с 2 по 4 класса на 204 ч. на 2 год обучения (по 3ч. в неделю), в 1 классе 182ч.

## **1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

### ***1 класс***

#### **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.

### ***2 класс***

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 (обтирание).

### ***3 класс***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### ***4 класс***

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

### ***1 класс***

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.

## **2 класс**

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 класс**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **4 класс**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

# **Физическое совершенствование**

## **1 класс**

### ***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 реползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, реползания; 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.

### ***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* 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**

*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°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 3 класс

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### **Легкая атлетика**

*Прыжки в высоту с разбега* способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **Подвижные игры**

<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
«отгадай – чей голосок»	«Кто подходил»	«Салки ноги от земли»	«Салки ноги от земли»
«Карусель»	«Класс смирно»	«Класс смирно»	«Класс смирно»
«золотые ворота»	«Море волнуется раз»	«Перебежка с выручкой»	«Перебежка с выручкой»
«пчелки на поляне»	«Охотники и утки»	«Охотники и утки»	«Охотники и утки»
«космонавты»	«За флажками»	«За флажками»	«За флажками»
«светофор»	«Два мороза»	«Два мороза»	«Два мороза»
«День и ночь»	«День и ночь»	«Часовые и разведчики»	«Часовые и разведчики»
«Зайцы, сторож и жучка»	«Зайцы, сторож и жучка»	«Эстафета с элементами равновесия»	«Эстафета с элементами равновесия»

«Гуси, гуси»	«Гуси, гуси»	«Гуси, гуси»	«Гуси, гуси»
«Воробей и ворона»	«Воробей и ворона»	«Воробей и ворона»	«Воробей и ворона»
«Лапта»	«Лапта»	«Лапта»	«Лапта»
«Охотники и утки»	«Достань мяч»	«Достань мяч»	«Достань мяч»
	«Шишки, желуди, орехи»	«Шишки, желуди, орехи»	«Шишки, желуди, орехи»
	«Охотник и лайки»	«Охотник и лайки»	«Охотник и лайки»
	«Волк во вру»	«Караси и шуки»	«Караси и шуки»
	«Вызов номеров»	«Вызов номеров»	«Вызов номеров»
	«Прыжки по полоскам»	«Прыжки по полоскам»	«Прыжки по полоскам»
	«Совушка»	«Совушка»	«Совушка»
	«Лиса и куры»	«Лиса и куры»	«Лиса и куры»
	«Метка в цель»	«Метка в цель»	«Метка в цель»
		«Штандр»	«Штандр»
			«Претягивание через черту»
			«Альпинисты»

### Уровень физической подготовленности обучающихся

**1-2 класса**

**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы). Срок сдачи норматива – сентябрь, вторичная сдача норматива – май.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7

	илибег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4



7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

**3-4 класс**  
**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

\*Для беснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **2. 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, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного 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;
- 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, 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;
- 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.

**Календарно – тематическое планирование 2 класс**

№ урока	Тема урока	Кол часов	Планируемые результаты			Дата		Д/З	Примечание	
			Предметные	Личностные	Метапредметные	План	Факт			
<b>I четверть</b>										
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15ч</b>										
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.					
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.							
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.							
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
5	Строевые упражнения.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;				Умение управлять			

	Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.		выполнять метание мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.						
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.				
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.					Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и							
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.								
10	Строевые упражнения.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;								

	Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.		Научиться: выполнять силовые упражнения.	поставленной цели.	<p>имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>					
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.							
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.							
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.							
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.							



	полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.								
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.						
Подвижные игры с элементами спортивных игр 9ч									
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	1	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании				
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;						
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать:						

	мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.		правила игры;	на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.				
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и				

	одной рукой. Эстафета			дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.				
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;						
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;						
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;						

**II четверть**

**Гимнастика с элементами акробатики 24ч**

25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.				
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.				
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.	Формирование эстетических потребностей,	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.				

28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.	ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.				
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.						
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.						
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату						

	по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.		произвольным способом.		<p>Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных</p>				
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.						
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.						
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.						

	скакалку.				связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.				
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.						
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.						
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.						
38	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание						

	О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.		по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.						
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.						
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.						
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.						



	лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.								
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие						
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.						
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.						
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической						

	гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелазание через стопку матов.		лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.						
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелазание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.						
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.						

48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.						
----	--	---	---	--	--	--	--	--	--

### III четверть

#### Лыжная подготовка 9ч

49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п) Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и				
50	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.						

51	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.						
52	Ступающий шаг. Эстафеты.	1	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать,				
53	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.					Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать,		
54	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты	1	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками). Знать: правила эстафеты	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать,						
55	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	Уметь: передвигаться скользящим шагом;			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать,				
56	Повороты на месте. Эстафеты.	1	Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты								

57	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.	ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.				
Региональный компонент мас рестлинг (мас тардыьыгыта) 7ч									
58	Изучение правило мас рестлинга	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и					

				сопереживания чувствам других людей.					
59	Общие понятия техники мас- рестлинг	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя. Развитие скоростно- силовых способностей.	Формирование представления о технике				
60	Хват палки, исходное положение до старта	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия		Формирование представления о технике				
61	Технические приемы и действия во время схватки	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия		Формирование представления о технике				
62	Техника защиты Защита от приемов против хвата	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Развитие скоростно - силовых способностей.	Формирование представления о технике				
63	Технические приемы и действия во время схватки	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Развитие скоростно - силовых способностей.	Формирование представления о технике				

64	Техника защиты Защита от приемов против хвата	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование представления о технике				
Подвижные игры с элементами спортивных игр 14ч									
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.				
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать:	нравственной отзывчивости, понимания и	Умение управлять				

	мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		правила игры.	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.				
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и				
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.						
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.						



	пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.				<p>имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>					
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.							
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.							
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.							
74	Строевые упражнения.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;							

	Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.		выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.						
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.						
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.						
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.						
78	Строевые упражнения.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;						

	Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».		Знать: правила игры						
--	---	--	---------------------	--	--	--	--	--	--

#### IV четверть

#### Подвижные игры с элементами спортивных игр 9ч

79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.				
80	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.				
81	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю	Развитие этических чувств, доброжелательнос	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				

	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.		мяча. Знать: правила игры	ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.				
82	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.				
83	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе				
84	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры						

	передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».				освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.				
85	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры						
86	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры						
87	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры						
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15ч									
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	1	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять		Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного				

	Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в				
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.						
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.						
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.						
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.						
93	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков						

	О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.		в длину с разбега.	людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.				
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение 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.				
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение 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.				
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной				

98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		<p>деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>				
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.						
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.						
101	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.						
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние						



	М.		дистанции.						
--	----	--	------------	--	--	--	--	--	--