

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск – на – Амуре Хабаровского края

Рассмотрено

на заседании МС

Протокол № 01

от « 26 » 08 201 6 г

Руководитель Халтурина Т.Ю.

Согласовано

Зам. директора по УВР

Богоявленская В.А.

« 27 » 08 201 6 г

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 01

от « 26 » 08 201 6 г

Утверждаю

Приказ № 140

от « 01 » сентября 201 6 г

Директор МОУ СОШ №7

Малевская В.Ю. /В.Ю. Малевская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»

2 классы

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Учитель: Ижболдин Валерий Викторович
высшая квалификационная категория

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

. Рабочая программа образовательного курса по предмету (физическая культура) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом ФЗ№273(об образовании в Российской Федерации)
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования;
 - Основной образовательной программой начального общего образования ОУ;
- авторской программы А. М. Матвеева (физическая культура предметная линия учебников 1-4 классы) М.: Просвещение 2014.
- Положение о рабочей программе учебных курсов предметов дисциплин (модулей)

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

С учётом этих особенностей **целью** данной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений)
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование двигательных умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта и их использование в практической деятельности;
- воспитание физических качеств, координационных и кондиционных способностей;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, и способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры выделяется в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классах 105 часов (3 ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).

Программа состоит из трех разделов: «Основы знаний о физической культуре»; «Способы двигательной активности»; «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно–воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс 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 изученного 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 качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

В **I классе** согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости.

Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. В настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные

игры. Подвижные игры являются неизменным средством для решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений.

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В **III классе** увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В **IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделу «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается в случае неблагоприятных погодных условий уроки по теме «Лыжные гонки» заменять углубленным освоением упражнений из разделов «Подвижные игры», «Легкая атлетика» и уроками ОФП.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	I	II	III	IV
I. Знания о физической культуре	3	4	4	4

II. Способы физической деятельности	3	4	4	4
III. Физическое совершенствование:				
1. Гимнастика с основами акробатики	12	18	18	18
2. Легкая атлетика	16	24	24	24
3. Лыжные гонки*	12	18	18	18
5. Подвижные игры/спортивные игры	20	37	37	37
6. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы			
Итого:	66	105	105	105

Примечание. В случае неблагоприятных погодных условий уроки заменяются углубленным освоением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика» и уроками ОФП.*

Содержание учебного курса I 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.

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие 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: ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече 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.

Подвижные игры¹

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:

знать/понимать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

¹ Игры и игровые задания включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

- выполнять строевые упражнения;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

вариативных условиях.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
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 высокого старта, с	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,2 - 7,0	6,3 - 6,1	6,9 - 6,5	7,2 - 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

II КЛАСС

Знания о физической культуре

История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; закаливающих процедур; упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, определение формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

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.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3-х 10 м, бег с изменением темпа.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

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 и одновременный одношажный и двухшажный ход.

Спуски в низкой стойке.

Подъемы «лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод»,

«Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны:

иметь представление:

- об истории первых Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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 высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

III КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

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: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты «упором».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка

баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

IV КЛАСС

Знания о физической культуре

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 основных физических качеств, 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: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

Способы физкультурной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

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.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения¹

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися

направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

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

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме

большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале раздела «Лыжные гонки»

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

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

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах легких ушибах и потертостях;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средни й	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Плавание 50 м	Без учета времени любым способом					

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.

Список литературы

1. А. П. Матвеев. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
2. А. П. Матвеев. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002
3. А. П. Матвеев. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002
4. А. П. Матвеев и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000
5. А. П. Матвеев и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001
6. А. П. Матвеев. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002
7. М.И. Васильева (и др.) Физическая культура. 1 -11 классы. – Волгоград: Учитель, 2010

Годовой план-график учебного материала для учащихся 2В класса
на 2016/17 учебный год Учитель Ижболдин В.В.

Разделы программы	Часы 102	Первая четверть 25 час		Вторая четверть 21 час		Третья четверть 32час		Четвертая четверть 24 час	
Основы знаний	8	1		1	1	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	24		12						12
Гимнастика	15				9		6		
Баскетбол	21		11		10				
Волейбол	19						9		10
Лыжная подготовка	15						15		

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 2В классах на 2016 – 2017 учебный год

№ п/п	Содержание (тема)	Типы урока.	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Домашнее задание	Дата
				Характеристика деятельности					
			Содержание урока <i>(Ученик должен знать)</i>	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I четверть – 25 часов									
1	Первые спортивные соревнования	Урок-беседа	Провести разминку в сочетании с игрой «Зеркало»; рассказать о возникновении первых спортивных соревнований	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур	ознакомление с историей первых спортивных соревнований; Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Упражнения на развитие силы.	
2	ТБ на уроках легкой атлетике.	Урок комбинированный	Повторить технику высокого старта. Бег на 30м	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	Упражнения на развитие силы.	

				цели.		рассудительность.	соревновательной деятельности.		
3	бег на 30 м с высокого старта	Урок комбинированный	Техника бега на 30 м с высокого старта	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	
4	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	Урок комбинированный	выполнять организационные команды, разминку в движении, технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	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.	Упражнения на развитие выносливости.	
5	Метание малого мяча на дальность	Урок комбинированный	выполнять метание малого мяча	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Упражнения на развитие выносливости.	
6	Равномерный бег на 800м	Урок комбинированный	выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Упражнения на развитие выносливости.	

				цели.			организации мест занятий.		
7	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений)	Урок-беседа	ориентироваться в понятиях: <i>физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Упражнения на развитие гибкости.	
8	Измерение уровня развития основных физических качеств	Урок-беседа	понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Умение слушать и понимать других	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Упражнения на развитие гибкости	
9	Организующие команды	Урок комбинированный	выполнять строевые упражнения: по команде «кругом», м перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали», разминку в движении	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Упражнения на развитие гибкости	
10	Утренняя зарядка,	Урок-беседа	понимать влияние упражнений на определенные группы	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую	Ознакомление с правилами самостоятельного	Формирование умения составления комплексов	Формирование умения планировать, контролировать и	Упражнения на	

	правила ее составления и выполнения.		мышц. Комплекс упражнений утренней зарядки 3	жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	отбора упражнений и их объединения в комплексы.	упражнений.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	развитие гибкости	
11	ТБ по гимнастике. Перекаты вправо-влево.	Урок комбинированный	держат группировку; выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Упражнения на развитие гибкости	
12	Стойка на лопатках.	Урок комбинированный	выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Упражнения на развитие силы.	
13	Кувырок вперед	Урок комбинированный	выполнять, группировку, кувырок вперед	Овладение умениями организовывать здоровую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Формирование умения составления комплексов упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Упражнения на развитие силы.	
14	Игровые	Урок	выполнять строевые команды, кувырок	Формирование навыка систематического	Осмысление правил безопасности (что	Формирование способов позитивного	Формирование умения выполнять задание в	Упражнения	

	упражнения с кувырками	комбинированный	вперед, игровые упражнения с кувырками вперед	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	соответствии с поставленной целью.	я на развитие силы.	
15	Полу-переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках	Урок комбинированный	серию кувырков вперед, полу-переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Упражнения на развитие выносливости.	
16	Акробатические комбинации		выполнять фрагмент акробатической комбинации: из положения лежа на спине, стойка на лопатках согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор, стоя на коленях	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Упражнения на развитие выносливости.	
17	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Урок комбинированный	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Упражнения на развитие выносливости.	
18	Упражнения со	Урок комбинированный	выполнять разминку на гимнастических скамейках,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при	Формирование умения выполнять задание в соответствии с	Формирование умения выполнять задание в соответствии с	Упражнения на	

	скакалками	рованный	упражнения со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, игровое упражнение на внимание и реакцию;	физическим состоянием, величиной физических нагрузок	выполнении акробатических, гимнастических упражнений,	поставленной целью.	поставленной целью.	развитие гибкости	
19	Прыжки в скакалку	Урок комбинированный	выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, круговую тренировку, упражнение на внимание	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Упражнения на развитие гибкости	
20	Разновидности висов	Урок открытия нового	выполнять разминку в парах, кувырок вперед в группировке, висы на низкой перекладине	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Упражнения на развитие гибкости	
21	Вис на согнутых руках на низкой перекладине	Урок открытия нового	выполнять разминку в парах, кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Упражнения на развитие силы.	
22	Лазание по гимнастической стенке	Урок открытия нового	<i>правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической стенке</i> , выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке по диагонали;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении гимнастических упражнений	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Упражнения на развитие силы.	

			перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой						
23	Преодоление полосы препятствий	Урок открытия нового	<i>горизонтальному передвижению по гимнастической стенке спиной к опоре; перелизанною через гимнастическую скамейку; ползанию по-пластунски</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Упражнения на развитие силы.	
24	«Музыкальная змейка»	Урок открытия нового	ОРУ. Игры «Музыкальная змей»,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	
25	«Конники-спортсмены»	Урок открытия нового	ОРУ. Игры «Конники-спортсмены»,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	
	«Посадка картофеля»	Урок открытия нового	ОРУ. Игры «Посадка картофеля»,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	

II четверть – 21 час

1	История зарождения древних Олимпийских игр	Урок открытия нового	понимать историю зарождения древних Олимпийских игр	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Упражнения на развитие гибкости	
2	История появления мяча	Урок открытия нового	Рассказать историю возникновения мяча, упражнений и игр с мячом; разучить разминку с мячом	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур	Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Упражнения на развитие гибкости	
3	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя	Легкая атлетика. Урок рефлексии.	выполнять разминку с набивными мячами (вес мяча не более 1 кг), технику броска набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	
4	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя	Легкая атлетика Урок рефлексии.	Повторить разминку с набивными мячами, бросок набивного мяча из положения, стоя способом снизу; разучить бросок набивного мяча из положения сидя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	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.	Упражнения на развитие силы.	

5	Подвижная игра с мячом	Подвижные игры.	Провести разминку с мячом Урок рефлексии. Чом в парах, подвижную игру «Охотники и утки»;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	
6	Специальные передвижения без мяча	Баскетбол. Урок открытия нового	Совершенствовать технику передвижения: приставными шагами, правым и левым боком, бегом спиной вперед,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	
7	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости	Урок рефлексии.	выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	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.	Упражнения на развитие выносливости.	
8	Ведение мячом стоя на месте	Урок общетеоретической направленности.	выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку	Упражнения на развитие выносливости.	

							технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
9	Ведение мяча с продвижением вперед	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, ведение мяча в движении (по прямой и по дуге)	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	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.	Упражнения на развитие выносливости.	
10	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	Урок общеметодической направленности.	Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	
11	Выполнение упражнений с мячами в парах	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку с мячом в парах, передачи мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча, упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	
12	Игра «Подвижная цель»	Урок общеметодической	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их	Упражнения на развитие силы.	

		направленности.	внимание; игра «подвижная цель»	нравственных нормах.	упражнений.	рассудительность.	в игровой и соревновательной деятельности.		
13	Игра «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей в шеренгах»	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; игры «гонка мячей по кругу», «гонка мячей в шеренгах»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	
14	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Урок общеметодической направленности.	Объяснить значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Игра «вышибала»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	
15	Игра «Мяч среднему» «мяч соседу»	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	
16	Игра «За мячом»	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие выносливости	

17	Прыжковые упражнения	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, техника выполнения прыжков на месте, с продвижением, запрыгивание на стопку матов	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Упражнения на развитие выносливости	
18	Прыжок в высоту с прямого разбега	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в высоту с прямого разбега	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие выносливости	
19	Выполнение простейших закаливающих процедур	Способы физической деятельности. Урок общеметодологической направленности.	Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой. Игра «вышибала»	Овладение умениями организовывать здоровую жизнедеятельность	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Упражнения на развитие силы.	
20	Игра «Мяч вдогонку»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Упражнения на развитие силы.	

							деятельности.		
21	Игра «Вышибала»	Урок открытия нового	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	

III четверть – 32 часа

1	Броски мяча через волейбольную сетку	Урок общеметодической направленности.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «забросай противника мячами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	
2	Игра «День-Ночь»	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	
3	Подбрасывание мяча на заданную высоту	Урок общеметодической направленности.	Разучить волейбольные упражнения подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения	Упражнения на развитие силы.	

							упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
4	Прямая подача способом снизу	Урок общеметодической направленности.	Провести разминку, направленную на развитие координации движений, техника выполнения прямой подачи снизу	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
5	Подача мяча способом сбоку	Урок открытия нового	Провести разминку, направленную на развитие координации движений, техника выполнения прямой подачи сбоку	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
6	Подвижная игра «Пионер бол»	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», игра «пионер бол»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
7	Подвижная игра «Бегуны»	Урок общеметодический	выполнять разминку, направленную на	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Осмысление техники выполнения	Умение управлять эмоциями при общении со	Умение технически правильно выполнять	Упражнения на	

	и прыгуны»	дологической направленности.	развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучиваемых заданий и упражнений.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	развитие выносливости	
8	Подвижная игра «Осада города»	Урок общедологической направленности.	выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие гибкости	
9	Подвижная игра «Шишки-жёлуди-орехи»	Урок общедологической направленности.	выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры (по выбору учащихся)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие выносливости	
10	Как правильно одеваться для зимних прогулок	Способ физической деятельности. Урок открытия нового.	Правильно выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий, Комплекс утренней зарядки 2	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	бережное обращение с инвентарем (лыжами), соблюдение требований техники безопасности при обращении с лыжными палками; выполнение ходьбы на лыжах способом ступающего шага, строевых команд, построений	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	удерживать цель деятельности до получения ее результата; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.	Упражнения на развитие гибкости	
11	Передвижения на лыжах ступающим	Урок открытия нового	выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	Упражнения на развитие	

	шагом.		лыжи становись!», технику ступающего шага, ступающий шаг на лыжах без палок	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельности.	функций участников, способов взаимодействия.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	выносливости	
12	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Урок открытия нового	выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику обгона во время передвижений на лыжах, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
13	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	Урок открытия нового	выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, повороты на месте «веером», упражнение на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры при выполнении упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
14	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным	Урок открытия нового	выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения	Упражнения на развитие выносливости	

	ходом		скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом	цели.		способов взаимодействия.	упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ти	
15	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	Урок открытия нового	выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
16	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	Урок открытия нового	выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, подъем на склон «лесенкой» на лыжах	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
17	Торможение способом падения на бок	Урок открытия нового	выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага с палками на лыжах, скользящий шаг на	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку	Упражнения на развитие гибкости	

			<p>лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, разучить торможение способом падения на бок</p>				<p>технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>		
18	Торможение «плугом» на лыжах	Урок открытия нового	<p>выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага с палками на лыжах, скользящий</p> <p>Упражнения на развитие гибкости шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, разучить торможение «плугом» на лыжах</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>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.</p>	<p>Упражнения на развитие гибкости</p>	
19	Подвижная игра на лыжах «Прокачаться через ворота»	Урок общешкольной направленности.	<p>выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе</p>	<p>Упражнения на развитие выносливости</p>	

			одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой», подвижная игра				освоенных знаний и имеющегося опыта.		
20	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Урок общемет одологической направленности.	выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками; играть в подвижные игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
21	Прохождение дистанции 500метров на лыжах	Урок общемет одологической направленности.	выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона; играть в подвижные игры на лыжах; проходить дистанцию 500 м на лыжах	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
22	Подвижная игра «кто	Урок общемет	выполнять организующие команды	Формирование и проявление положительных	Формирование ценностных	Планирование учебного сотрудничества с учителем	Умение характеризовать,	Упражнения на	

	дальше скатится с горы»	одологической направленности.	«Льжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками; играть в подвижные игры	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	развитие силы.	
23	Подвижная игра «веселые лыжники»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять организующие команды «Льжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками; играть в подвижные игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	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.	Упражнения на развитие силы.	
24	Национальные подвижные игры	Урок общеметодологической направленности.	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Подвижная игра « У медведя во бору »	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	
25	Игра «Здравствуй, догони!»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, игра	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Упражнения на развитие гибкости	

		нности.	«здравствуй, догони»				организации мест занятий.		
26	Игра «Медведи и тюлени»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, ига «медведи и тюлени»	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие гибкости	
27	Игра «Куропатки и охотники»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, игра «куропатки и охотники»	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие гибкости	
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу	Урок открытия нового	удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и катящемуся мячу с двух шагов разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие выносливости	
29	Передача мяча в парах и тройках	Урок открытия нового	Отработка точности передачи мяча в парах и тройках, игра «метко в цель»	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку	Упражнения на развитие выносливости	

							технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
30	Остановка катящегося мяча	Урок открытия нового	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
31	Ведение мяча	Урок открытия нового	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой», игра «гонка мячей»	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	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.	Упражнения на развитие силы.	
32	Подвижные игры «гонка мячей», «слалом с мячом»	Урок общеметодической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание,	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	

33	Подвижная игра(снайпер)	Урок игра	выполнять разминку с мячом в парах, игра «снайпер»	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	
----	--------------------------	-----------	--	---	--	--	---	------------------------------	--

IV четверть – 23 часа

1	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Урок рефлексии.	<i>Провести разминку с маленькими мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра по выбору учащихся</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	
2	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Урок рефлексии.	выполнять разминку в движении с мячами, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра по выбору учащихся	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	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.	Упражнения на развитие гибкости	
3	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	Урок рефлексии.	выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Упражнения на развитие гибкости	

					терминологией		человека		
4	Тестирование прыжка в длину с места	Урок рефлексии.	выполнять разминку со скакалками, тестирование прыжка в длину с места, упражнения на внимание	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие гибкости	
5	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	Урок открытия нового	выполнять организационные команды, разминку в движении, технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие выносливости	
6	Тестирования челночного бега 3 x 10 м	Урок рефлексии.	выполнять беговую разминку, тестирование челночного бега 3 x 10 м, упражнения на внимание	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	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.	Упражнения на развитие выносливости	
7	Тестирование метания мяча на дальность	Урок рефлексии.	выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Упражнения на развитие выносливости	

					терминологией		человека		
8	Круговая тренировка	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	
9	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Урок рефлексии.	сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	
10	Беговые упражнения из различных исходных положений	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; беговые упражнения из различных исходных положений,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	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.	Упражнения на развитие силы.	
11	Кроссовая подготовка	Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «третий лишний»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Упражнения на развитие гибкости	

		нности.			терминологией		человека		
12	Тестирование бега на 1000 м.	Урок рефлексии.	выполнять разминку, направленную на развитие гибкости; сдавать тестирование бега на 1000 м	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие гибкости	
13	Подвижная игра «футбольный бильярд»	Урок общешкольной направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание,	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие гибкости	
14	Подвижная игра «Лапта»	Урок открытия нового	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие выносливости	
15	Подвижная игра «пионербол»	Урок открытия нового	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест	Упражнения на развитие выносливости	

							занятий.		
16	Подвижные игры «Бросок ногой», «Волна»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие выносливости	
17	Подвижная игра «космонавты»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие силы.	
18	Круговая тренировка	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие силы.	
19	Подвижная игра «Шишки-жёлуди-орехи»	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения	Упражнения на развитие силы.	

							упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
20	Тестирование сгибание, разгибание рук	Урок рефлексии.	выполнять строевые упражнения, тестирование сгибание, разгибание рук	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Упражнения на развитие гибкости	
21	Тестирование подъема туловища за 30 с	Урок рефлексии.	выполнять строевые упражнения, тестирование подъема туловища за 30 с, упражнение на внимание	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Упражнения на развитие гибкости	
22	Измерение длины и массы тела. Определение формы осанки.	Урок открытия нового	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	Осознание важности физического развития.	Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Упражнения на развитие гибкости	
23	Измерение длины и массы тела. Определение формы осанки.	Урок общеметодологической направленности.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	Осознание важности физического развития.	Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Упражнения на развитие гибкости	

	Круговая тренировка	Урок общеметодологической направленности.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
--	---------------------	---	--	---	--	--	---	--	--

По рабочей программе Матвеева А.П. на изучение предмета «Физическая культура» в 2 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа на 2016-2017 учебный год составлена в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 102 часов.