

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа с. Бескес
Урупского района Карачаево-Черкесской республики

<p>РАССМОТРЕНО на педагогическом совете школы Протокол № 1 от 30.08.2023</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора _____/Бурсова Н.А./</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор школы _____/Афанасьев П.П./ Приказ № 80 от 01.09.2023</p>
--	---	--

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
2 КЛАСС
68 часов в год

Учитель: Н.М. Гарасюта

2023 – 2024 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе - 102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

V. Содержание учебного предмета.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	В том числе
			Количество контрольных работ
I	Теория	4	
1	Организационно-методические указания	1	
8	Физические качества	1	
19	Режим дня	1	
22	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	
II	Лёгкая атлетика	19	9
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		1
3	Техника челночного бега	1	
4	Тестирование челночного бега		1
5	Техника метания мешочка на дальность	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность		1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	
10	Прыжок в длину с разбега на результат		1
12	Тестирование метания малого мяча на точность		
15	прыжок в длину с места	1	
40	Преодоление полосы препятствий.	1	
52	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	
53	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	
56	Тестирование прыжка в длину с места.		1
59	Техника метания на точность (разные предметы).	1	
60	Тестирование метания малого мяча на точность.		1
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		1
62	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.		1
63	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.		1
66	Бег на 1000 м.	1	
III	Гимнастика с элементами акробатики	23	8
7	Упражнения на координацию движений	1	

13	Тестирование наклона вперед из положения стоя		1
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		1
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		1
17	Тестирование виса на время		1
25	Кувырок вперед	1	
26	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	
27	Стойка на лопатках, мост.	1	
28	Круговая тренировка.	1	
29	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
30	Различные виды перелезаний	1	
31	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
32	Круговая тренировка.	1	
33	Прыжки в скакалку.	1	
34	Круговая тренировка.	1	
35	Вращение обруча.	1	
36	Варианты вращения обруча	1	
37	Круговая тренировка.	1	
38	Круговая тренировка.	1	
54	Тестирование виса на время.		1
55	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		1
57	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лежа согнувшись.		1
58	Тестирование подъема туловища, из положения лежа за 30 секунд.		1
IV	Подвижные игры	22	2
11	Подвижные игры	1	
18	Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
20	Ловля и броски малого мяча в парах	1	
21	Подвижная игра «Осада города»	1	
23	Ведение мяча.	1	
24	Упражнения с мячом	1	
39	Подвижная игра «Белочка- защитница».	1	
41	Броски и ловля мяча в парах.	1	
42	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	
43	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	
44	Эстафеты с мячом.	1	
45	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	
46	Круговая тренировка.	1	
47	Подвижные игры.	1	
48	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
49	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	
50	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
51	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.		1

64	Подвижная игра «Хвостики».	1	
65	Подвижная игра «Воробыи - вороны».	1	
67	Подвижные игры с мячом.		1
68	Подвижные игры.	1	
ИТОГО:		68	25

VI. Календарно тематическое планирование.

№	Дата	Тема урока	Тип урока	Содержание предметного материала	Планируемые результаты	
					Способы предметных действий	Универсальные учебные действия
Знания о физической культуре						
1		Организационно-методические указания	Комбинированный	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками».	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. П: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры
Летая атлетика						
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»
3		Техника	Комби-	Разучивание разминки	Выполнять разминку в	Л: развитие мотивов учебной деятельности

		челночного бега	нированный	в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки — дай руку»	движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. К: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели. П: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку».
4		Тестирование челночного бега	Контрольный	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики».	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. К: устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики».
5		Техника метания мешочка на дальность	Комбинированный	Разучивание разминки с мешочками, повторение техники метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики».
6		Тестирование	Кон-	Повторение разминки с	Знать правила	Л: развитие доброжелательности и

		метания мешочка на дальность	трольный	мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики»	тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики».	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики».
Гимнастика с элементами акробатики						
7		Упражнения на координацию движений	Комбинированный	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики»	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики».
Знания о физической культуре						
8		Физические качества	Комбинированный	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физические качества, повторение метания	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями

				гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики».	движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики».	коммуникации. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики».
Легкая атлетика						
9		Техника прыжка в длину с разбега	Комбини рованный	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Л: осознание личностного смысла учения, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне».
10		Прыжок в длину с разбега на результат	Комбини рованный	Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Л: принятие и освоение социальной роли об- учающегося, развитие этических чувств, раз- витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне».
Подвижные игры						
11		Подвижные	Комбини	Повторение разминки в	Выполнять прыжок в	Л: эмоционально-нравственной от-

		игры	рованный	движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр по желанию учеников	длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	звучивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Р: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. П: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них.
--	--	------	----------	---	--	--

Легкая атлетика

12		Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц».
----	--	--	-------------	---	---	---

Гимнастика с элементами акробатики

13		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Л: развитие этических чувств, эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирование наклона вперед
----	--	---	-------------	--	---	---

						из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
14		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контроль ный	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	Л: развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы».
Легкая атлетика						
15		Тестирование прыжка в длину с места	Контроль ный	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	Л: развитие доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».
Гимнастика с элементами акробатики						
16		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Контроль ный	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой	Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно

		согнувшись		перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы»	перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	понимать оценку взрослого и сверстников. Л: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы».
17		Тестирование виса на время	Контроль ный	Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «Ловля обезьян	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян».	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: проходить тестирования виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян».
Подвижные игры						
18		Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Проведение разминки у гимнастической стенки, разучивание упражнений в подлезании, разучивание подвижной игры «Кот и мыши».	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши».
Знания о физической культуре						
19		Режим дня	Комбинирован	Знакомство с режимом дня, разучивание	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умение

			ный	разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши»	с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши».
Подвижные игры						
20		Ловля и броски малого мяча в парах	Комбинированный	Повторение разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. П: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками».
21		Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города».	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки. К: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих

						внутреннего мира. P: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Л: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города».
Знания о ФК и С						
22		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Комбинированный	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами».	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. P: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Л: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами».
Подвижные игры						
23		Ведение мяча.	Комбинированный	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Ночная охота».	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота».	Л: осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни. К: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. P: контролировать процесс и оценивать результат деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Л: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в

						подвижную игру «Ночная охота».
24		Упражнения с мячом	Комбинированный	Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота».	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее. П: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота».
гимнастика с элементами акробатики						
25		Кувырок вперед	Комбинированный	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка».	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка».	Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»
26		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный	Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед.	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед.	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. К: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к

						преодолению препятствий контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка.
27		Стойка на лопатках, мост.	Комбинированный	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки».	Л: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. К: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П: выполнять усложненные варианты кувырка, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка.
28		Круговая тренировка.	Репродуктивный	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки».	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки».	Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. П: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка.
29		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть

				перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники выполнения стойки на голове, проведение подвижной игры «Белочка-защитница».	«Белочка-защитница».	монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий. П: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, работа на гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».
30		Различные виды перелезаний	Комбинированный	Разучивание разминки с массажными мячами, совершенствование техники выполнения стойки на голове, выполнение различных видов перелезания, проведение подвижной игры «Удочка».	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка».	Л: развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. К: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. П: выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка».
31		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Комбинированный	Повторение разминки с массажными мячами, повторение различных вариантов перелезаний, разучивание вися завесом одной и двумя ногами, проведение упражнения на внимание.	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами.
32		Круговая тренировка.	Комбинированный	Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».	Л: ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения,

				игры «Удочка».		представлять конкретное содержание. P: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».
33		Прыжки в скакалку.	Комбинированный	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия».	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».	Л: осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. K: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). P: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий. П: выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».
34		Круговая тренировка.	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы».	Л: ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. K: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. P: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».
35		Вращение обруча.	Комбинированный	Повторение разминки с обручами, повторение комбинации на гимнастических кольцах, совершенствование техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Л: доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, развитие самостоятельности. K: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. P: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на

						голове».
36		Варианты вращения обруча	Комбинированный	Разучивание разминки с обручами в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. К: слушать и слышать друг друга, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: формулировать познавательные цели, понимать оценку взрослого и сверстника. П: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
37		Круговая тренировка.	Комбинированный	Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей.	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру.	Л: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. К: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Р: владеть средствами контроля и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру.
38		Круговая Тренировка.	Репродуктивный	Разучивание разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Вышибалы».	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы».
Подвижные игры						
39		Подвижная игра	Репродуктивный	Повторение разминки с обручами, совершен-	Знать технику лазанья по гимнастической стенке,	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

		«Белочка-защитница».		ствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка-защитница».	правила игры «Белочка-защитница».	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».
Легкая атлетика						
40		Преодоление полосы препятствий.	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка».	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка».	Л: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка».
Подвижные игры						
41		Броски и ловля мяча в парах.	Комбинированный	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».	Л: осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств. К: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. П: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».
42		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	Комбинированный	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».	Л: эмоционально-нравственная отзывчивость, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»,

				защитниками».		играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».
43		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	Комбинированный	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки».	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки».	Л: осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств. К: слушать и слышать друг друга, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
44		Эстафеты с мячом.	Комбинированный	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки».	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки».	Л: освоение социальной роли обучающегося. К: устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать траектории развития через включение в новые формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. П: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
45		Упражнения и подвижные игры с мячом	Комбинированный	Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы».	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы».	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. П: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы».
46		Круговая тренировка.	Репродуктивный	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: устанавливать рабочие отношения, выражать свои мысли. Р: самостоятельно формулировать

				игры «Ловишка с мячом и защитниками».	защитниками».	познавательные цели, находить необходимую информацию. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».
47		Подвижные игры.	Репродуктивный	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников.	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них.	Л: умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: владеть средствами рефлексии деятельности. П: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них.
48		Броски мяча через волейбольную сетку.	Комбинированный	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами».	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: умение сохранять заданную цель. П: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».
49		Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	Комбинированный	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель».	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель».
50		Подвижная игра «Вышибалы	Комбинированный	Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: сотрудничать в

		через сетку».		броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	подвижной игры «Вышибалы через сетку».	достижении цели со сверстниками. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. П: выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
51		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	Контрольный	Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку».	Л: умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. К: обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
Легкая атлетика						
52		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	Комбинированный	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель».	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель».	Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели. П: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель».
53		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	Комбинированный	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель».	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель».	Л: осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. П: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель».

Гимнастика с элементами акробатики						
54		Тестирование виса на время.	Контроль ный	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель».	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель».	Л: отзывчивость, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. П: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель».
55		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Контроль ный	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель».	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками. К: достаточно полно и точно выражать свои мысли. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель».
Легкая атлетика						
56		Тестирование прыжка в длину с места.	Контроль ный	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки».	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки».	Л: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки».
Гимнастика с элементами акробатики						
57		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лежа	Контроль ный	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. К: способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,

		согнувшись.		на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки».	согнувшись, правила подвижной игры «Собачки».	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки».
58		Тестирование подъема туловища, из положения лежа за 30 секунд.	Контрольный	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа, за 30 секунд, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Л: эмоционально- нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям. К: обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: определять новый уровень отношения к самому себе. П: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
Легкая атлетика						
59		Техника метания на точность (разные предметы).	Комбинированный	Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Л: представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. К: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. П: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
60		Тестирование метания малого мяча на точность.	Контрольный	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Л: эмоционально- нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям. К: обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
61		Тестирование бега на 30 м с	Контрольный	Повторение разминки в движении,	Знать правила тестирования бега на 30	Л: отзывчивость, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и

		высокого старта.		тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики».	м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики».	личной ответственности. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Л: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики».
62		Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Контрольный	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с нормами родного языка. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Л: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
63		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	Комбинированный	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики».	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Л: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики».
Подвижные игры						
64		Подвижная игра «Хвостики».	Комбинированный	Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвостики»,	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка».	Л: отзывчивость, сочувствие к другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать

				повторение игры малой подвижности «Совушка».		самого себя как движущую силу своего обучения. П: играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка».
65		Подвижная игра «Воробьи - вороны».	Комбинированный	Разучивание разминки на месте, разучивание подвижной игры «Воробьи - вороны», повторение подвижной игры «Хвостики».	Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики».	Л: социальная справедливость и свобода, формирование установки на безопасный образ жизни. К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны».
Легкая атлетика						
66		Бег на 1000 м.	Контрольный	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи — вороны».	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи - вороны».	Л: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. П: пробежать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны».
Подвижные игры						
67		Подвижные игры с мячом.	Репродуктивный	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр с мячом по желанию учеников, прием тестов у должников.	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования.	Л: отзывчивость, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. П: подбирать разминочные

						упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование.
68		Подвижные игры.	Репродуктивный	Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года.	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры.	<p>Л: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. К: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Р: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. П: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них.</p>

VII. Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Описание материально-технической базы.

I. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

II. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа :
<http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

III. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

IV. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

V. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные.

5. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

10. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

11. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

12. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

13. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

14. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

15. Аптечка.

VI. Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

VIII. Планируемые результаты изучения предмета.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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	6,0–5,8	6,7–6,1	7,0–6,8	6,2–6,0	6,7–6,3	7,0–6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения физической культуры учащиеся должны:

Знать:

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь:

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании и перелазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками, метаниями. Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать средний уровень физического развития.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

