

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа им. П. В. Алексахина с. Красные Ключи
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Согласовано»

Ответственный по УВР

 Потапова Н.В.
03.09.2018 г.

«Рассмотрено»

на заседании педагогического совета

Протокол от 28.08.2018 г. №1

«Утверждено»

Приказом от 03.09.2018 г. №50-од

Директор


Трондина Н.В.



Рабочая программа

по физической культуре в 1,2 классах

на 2018 – 2019 учебный год

Учитель: Горячева Т.И.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2014г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: 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.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Подробное описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

III. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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 обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды

«равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что

такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — совершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс (99ч)

№ п/п	Тема урока	Предметные результаты	Виды учебной деятельности			Дата
			Личностные УУД Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
		Содержание урока (Ученик должен знать)				
	<i>Легкоатлетические упражнения - 15ч. Из них 2 часа теории.</i>					
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания; - мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Ученик должен задаваться вопросом: Какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	<i>Целеполагание</i> - как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. <i>планирование</i> определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; <i>контроль</i> в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона	

2	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением	<p>Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево.</p> <p>Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Подвижная игра «Вызов номера», «Салки»</p>	<p>Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p> <p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p><i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.</p>	
3	Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.	<p>Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу)</p> <p>Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.</p>	<p><i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.</p>	
4	Бег 500м. ОРУ без предметов.	<p>Игра:</p> <p>«Метание на точность»</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:</p> <p>-развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	

			мотивов достижения и социального признания.	критериев успешности учебной деятельности.		
5	Обучение технике прыжка в длину с места.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	<i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.	
6	Закрепление техники прыжка с места.	ОРУ со скакалкой.	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
7	Совершенствование техники прыжка с места.	Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации.	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
8	Учет техники прыжка с места.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.	

			<p>словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать.</p>	<p>способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
9	Бег 1000 метров	<p>Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.</p>	
10	Обучение техники метания мяча на дальность.	<p>Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</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>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов;</p>	

					осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.	
11	Закрепление техники метания мяча на дальность.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля.	
12	Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.	Игра: «Через кочки и пенечки».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
13	Обучение технике бега.	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий старт)	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

14	Закрепление техники бега. Бег 30 метров	Равномерный бег 5 мин. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
15	Учет бега на выносливость.	Бег 1000м Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<i>Кроссовая подготовка - 5 часов Из них 1 час теории.</i>						
16 (1)	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
17 (2)	Двигательные качества человека.	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				способов взаимодействия.		
18 (3)	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
19 (4)	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега	Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
20 (5)	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега	Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
Подвижные игры с элементами игр – 7ч. Из них 1 час теории.						
21 (1)	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

22 (2)	Ведение мяча на месте и в движении.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
23 (3)	Ведение мяча с изменением направления.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
24 (4)	Ведение мяча с изменением направления. <u>Теория-тело человека.</u>	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Зачем нам нужен скелет.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
25 (5)	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения	

		движении правой и левой рукой.	способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	функций участников, способов взаимодействия.	эталона, реального действия и его результата.	
26 (6)	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
27 (7)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
2 четверть. (21 ч.)						
<i>Подвижные игры с элементами игр - 1 час.</i>						
28 (1)	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

Гимнастика - 20ч. Из них 2 часа теории.

29 (1)	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
30 (2)	Перекаты в группировке с последующей опорой руками	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
31 (3)	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
32 (4)	Техника кувырка вперёд, стойки на лопатках.	Стойка на лопатках с поддержкой.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				способов взаимодействия.		
33 (5)	Выполняем физкультминутки.	Группировка и перекаты в группировке. Для чего необходимо проводить, и при каких случаях физкультминутки.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
34 (6)	Лазание по гимнастической стенке.	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
35 (7)	Стойка на лопатках с помощью	Кувырок вперед (зачёт)	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
36 (8)	Лазание по наклонной скамейке.	Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по гимнастической наклонной скамейке.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
37 (9)	«Мост» со страховкой.	Лазание по гимнастической	Формирование ценностных ориентиров	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Саморегуляция</i> как способность к	

	Кувырок вперед, назад.	наклонной скамейке. Перекаты в группировке - кувырок назад.	и смыслов учебной деятельности.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	
38 (10)	Упражнение в равновесии.	Выполнение комплексов упражнений	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	
39 (11)	Перелезание через препятствия. «Мост» со страховкой.	Выполнение комплексов упражнений	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	
40 (12)	ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	

41 (13)	ОРУ со скакалкой.	Выполнение комплексов упражнений	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	
42 (14)	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
43 (15)	Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
44 (16)	ОРУ со скакалкой. <u>Теория- одежда для занятий физическими упражнениями.</u>	Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				способов взаимодействия.		
45 (17)	Развитие координации и гибкости.	Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на равновесие.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
46 (18)	Развитие координации и гибкости.	Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
47 (19)	Комбинации из элементов акробатики	Выполнение комплексов упражнений	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
48 (20)	Комбинации из элементов акробатики	Выполнение комплексов упражнений	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				способов взаимодействия.		
3 четверть. (27 ч.)						
<p style="text-align: center;"><i>Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории.</i></p> <p style="text-align: center;">В случае неблагоприятных погодных условий занятия по лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.</p>						
49 (1)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
50 (2)	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	Игра «Кто быстрее» Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
51 (3)	Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное	

			деятельность, ради чего она осуществляется.		разрешение конфликтов.	
52 (4)	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
53 (5)	Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
54 (6)	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
55 (7)	Передвижение скользящим	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	Формирование ценностных	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися	

	шагом без палок-30 м	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
56 (8)	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. <u>Теория-Закаливание</u>	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
57 (9)	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
58 (10)	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	Игра «Кто быстрее».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				функций участников, способов взаимодействия.		
59 (11)	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
60 (12)	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
61 (13)	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
62 (14)	Передвижение под пологий	Скользящим шагом под пологий уклон с	Ориентация на понимание причин	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых	

	уклон скользящим шагом без палок.	широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
63 (15)	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория-что делать если ты плохо себя чувствуешь.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Признаки плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
64 (16)	Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Игра «Кто дальше про скользит?»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
65 (17)	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

66 (18)	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
Подвижные игры - 9ч. Из них 1 час теории.						
67 (1)	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
68 (2)	Закрепление техники игры.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
69 (3)	Совершенствование техники игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального	

			критериев успешности учебной деятельности.	способов взаимодействия.	действия и его результата.	
70 (4)	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Игра «Лисы и куры»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
71 (5)	Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
72 (6)	Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину» «Бросай - поймай»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
73 (7)	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Игра «Выстрел в небо»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального	

			критериев успешности учебной деятельности.		действия и его результата.	
74 (8)	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. <u>Теория-играем.</u>	Игра «Выстрел в небо» Учимся обращаться с мячом.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
75 (9)	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	Умение владеть мячом.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

4 четверть. (24 ч.)

Подвижные игры с элементами игр – 7ч. Из них 1 час теории.

76 (1)	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
77 (2)	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				способов взаимодействия.		
78 (3)	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
79 (4)	Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
80 (5)	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
81 (6)	Учебная игра в «Пионербол» Теория Мышцы человека.	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Зачем человеку мышцы.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в	

			и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
82 (7)	Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<i>Кроссовая подготовка - 5 часов Из них 1 час теории.</i>						
83 (1)	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
84 (2)	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

85 (3)	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория развиваем выносливость.	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости Польза развития выносливости.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
86 (4)	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
87 (5)	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

<i>Лёгкая атлетика - 12ч. Из них 2 часа теории.</i>						
88 (1)	ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
89 (2)	ОРУ Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
90 (3)	Развиваем быстроту.	Развития быстроты с помощью упражнений.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
91 (4)	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить,	

				сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	осознание качества и уровня усвоения.	
92 (5)	Метание мяча на дальность. Игры	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
93 (6)	ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг- кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики- воробушки».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
94 (7)	ОРУ Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				способов взаимодействия.		
95 (8)	Как расслаблять мышцы.	Для чего и как правильно расслаблять мышцы.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
96 (9)	ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
97 (10)	Бег 1000 м без учета времени. Игры	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
98 (11)	Подвижные игры. Соревнования.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения	

			к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	функций участников, способов взаимодействия.	эталона, реального действия и его результата.	
99 (12)	Подвижные игры. Соревнования.		Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

Учебно-тематический план по физической культуре для 2 класса.

п/ №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид контроля	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
		I- ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10			
1	1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место				
2	2	Равномер. медленный бег до 5мин.Спец бег.упр до 30м	1	Текущи	Вводный	Уметь передвигаться оргнизовано к месту занятий
3	3	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10	1	Текущий	Комплексн	
4	4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний. Высокий старт; Бег 20-30м.	1	Учёт	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
5	5	Бег с в/с 60м.	1	Текущий	Комплексн	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.
6	6	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1	Текущий	Комплексн	и с изменением направления движения.
7	7	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	Учёт	Совершенс	
8	8		1	Текущий	Комплексн	

9	9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Кооплексн	
		Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	Текущий	Коплексн	
10	10	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	1	Текущий	Совершенс	
		Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	17			Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
		Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».				
11	11	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»				
		Ведение мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.
12	12	Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	
13	13	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Совершенс	
14	14	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Комбиниро	
15	15	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками снизу	1	Текущий	Комбиниро	

16	16	Игра «Школа»Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	Текущий	Комбиниро	
17	17	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мача по кругу».	1	Текущий	Комбиниро	
18	18	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	Текущий	Комбиниро	
19	19	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	1	Текущий	Комбиниро	
20	20	Верхняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро	
		Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро	
		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Текущий	Комбиниро	
21	21	Нижняя прямая подача				
		Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро	
22	22	Нижняя передача мяча в парах				
		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Текущий	Комбиниро	
23	23	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Текущий	Комбиниро	
			1	Текущий	Комбиниро	
24	24	II- ЧЕТВЕРТЬ	1	Текущий	Комбиниро	
25	25	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	1	Текущий	Комбиниро	

26	26	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	Текущий	Комбиниро	
27	27	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противоходом, диагональ, змейка	1	Текущий	Комбиниро	
		Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»				
		Перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой				
		Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост.	21			Уметь организованно строиться и перестраиваться, передвигаться в различном направлении.
		Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.				
28	1	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	Текущий	Вводный	
29	2	Акробатическая комбинация				
		Акробатическая комбинация				
		Акробатическая комбинация				
		Лазанье по канату в 2-3 приёма	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, гимнастический мост.

30	3	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	Текущий	Комплексн	
31	4	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д)Прыжки скак(м				
32	5	Упражнения в равновесии на гимна. Бревне(д);Скакалка(м) Комбинация на гимнастическом бревне;Ходьба приставн.шагами,повороты на носках; и одной ноге; приседание ,переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок	1	Текущий	Комплексн	Уметь лазать по канату в 2-3 приёма
33	6	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре;сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м),Прыжки на скакалке(д	1	Текущий	Комплексн	Уметь выполнять упражнения и передвижения на гимнастическом бревне, прыгать на скакалке.
		Упражн. на брусьях.Скакалка(д	1	Текущий	Комплексн	
34	7	Упр на брусьях(м)Упр. пресс(д)	1	Текущий	Совершенс	
35	8	Разученная комбинац.на брусьях(м)Скакалка (д)	1	Текущий	Совершенс	
36	9	Сгибание разгибание рук в висе	1	Учёт	Совершенс	
37	10	лёжа(д)Прыжки на скакалке (м)	1	Текущий	Комплексн	
38	11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из виса (м) Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Текущий	Совершенс	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, махи, сед

39	12		1	Текущий	Комплексн	ноги врозь, соскок.
40	13	III- ЧЕТВЕРТЬ	1	Текущий	Совершенс	
41	14	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
		Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.				
		Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок				
		Попеременный 2шажный ход без палок	1	Учёт	Совершенс	
42	15	Попеременный 2шажный ход с палками				
		Попеременный 2шажный ход с палками				
		Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплексн	
43	16	Повороты переступанием в движении	1	Текущий	Комплексн	
44	17	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Совершенс	
45	18	Поворот переступанием в движении	1	Учёт	Совершенс	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2шажным ходом с
46	19		1	Учёт	Совершенс	

47	20	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках				
48	21	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1	Учёт	Совершенс	палками и выполнять повороты переступанием в движении. Уметь выполнять спуски с уклона, торможение плугом и упором.
		Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплексн	
		Эстафеты на лыжах 30-60м.				
		Попеременный 2шажный ход с палками				
		Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	30			
49	1	Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Вводный	
50	2	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплексн	
51	3	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Текущий	Комплексн	
52	4	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	
53	5	Эстафеты на лыжах до 60м.				
		Попеременный 2шажный ход с палками	1	Текущий	Комплексн	
54	6	Гонка на лыжах 500м.	1	Текущий	Комплексн	

55	7	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Текущий	Комплексн	Уметь соревноваться в гонках на лыжах.
56	8	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1	Текущий	Комплексн	
57	9	Попеременный двухшажный ход с палками Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	Текущий	Комплексн	
58	10	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шжным ходом	1	Текущий	Комплексн	
59	11	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором. Гонка на лыжах 2 км.	1	Текущий	Комплексн	
60	12	Игры, эстафеты на лыжах.	1	Текущий	Совершенс	
61	13	IV- ЧЕТВЕРТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	1	Текущий	Комплексн	
62	14		1	Текущий	Совершенс	
63	15		1	Текущий	Комплексн	
64	16	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	Текущий	Совершенс	

65	17	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	Текущий	Совершенс	Уметь владеть мячом в равном соотношении обеих рук и ног.
66	18	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	Текущий	Совершенс	
67	19	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Текущий	Комплексн	
68	20	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	Текущий	Комплексн	
69	21	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1	Текущий	Совершенс	
70	22	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	Учёт	Совершенс	
71	23	Нижняя передача мяча над собой	1	Текущий	Совершенс	
72	24	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Учёт	Совершенс	
73	25	Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах	1	Текущий	Совершенс	
74	26	Нижняя передача мяча в парах	1	Текущий	Комплексн	
75	27	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Учёт	Совершенс	

76	28	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	1	Текущий	Совершенс	Уметь передвигаться организовано к месту занятий
		Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место				
77	29	Равномер. медленный бег до	1	Учёт	Совершенс	
78	30	5мин.Спец бег.упр до 30м	1	Текущий	Комплексн	
		Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.				
		Высокий старт; Бег 20-30м.				
		Бег с в/с 60м.				
		Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	13			
		Метание теннисного мяча с/м				
79	1	Метание теннисного мяча с/м, и 3- 5 шагов разбега	1	Текущий	Вводный	
		Соревнования круговая эстафета до 200м.				
80	2	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	Текущий	Совершенс	
81	3	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	Текущий	Совершенс	
82	4	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10м.Мониторинг	1	Текущий	Совершенс	

83	5	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 5 мин.
84	6	Резерв:3 часа Итого: 105 часов	1	Текущий	Совершенс	
85	7		1	Текущий	Совершенс	Уметь метать теннисный мяч с места, с 3-5 шагов разбега
86	8		1	Текущий	Совершенс	
87	9		1	Текущий	Совершенс	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м. и с изменением направления движения.
88	10		1	Текущий	Совершенс	
89	11		1	Текущий	Совершенс	
90	12		1	Текущий	Комплексн	
91	13		1	Текущий	Комплексн	

			14			
92	14		1	Текущий	Вводный	
93	15		1	Текущий	Комплексн	
94	16		1	Учёт	Совершенс	
95	17		1	Текущий	Совершенс	
96	18		1	Текущий	Комплексн	
97	19		1	Текущий	Комплекн	
98	20		1	Текущий	Совершенс	
99	21		1	Текущий	Совершенс	
100	22		1	Текущий	Совершенс	
101	23		1	Учёт	Совершенс	

102	24		1	Текущий	Комплексн	
103- 105			3 105			