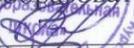


МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 31.08.2022 г.
Руководитель МО 
/О.И. Дмитриева/

«Согласовано»
зам. директора по УВР
 /Л.Н. Молчанова/
от 31.08.2022 г.



«С подтверждаю»
Приказ №45 от 31.08.2022 г.
Директор МБОУ «Букреевская основная
общеобразовательная школа»
 В.К. Чернышева/

**Рабочая учебная программа
начального общего образования
по физической культуре
(2 класс)
Базовый уровень
2022 -2023 учебный год**

Учитель: Савенков Е.В.

д. Букреевка-2022 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования учебник В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс М.Просвещение 2018г

Планируемые результаты изучения курса (формируемые УУД)

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки по итогам изучения курса

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 2 класса должны:

- ***иметь представление:***
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
 - об истории возникновения физкультуры.
 - о техники безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики;
 - о гигиенических требованиях;
 - об основных частях тела, работе мышц., особенностях дыхания, особенностях температурного режима;
 - о способах закаливания организма и основных приемах самомассажа;
 - о правиле 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
- ***демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0

Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
	Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (пионербол, «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	-	- 15°С
(при слабом ветре – 2-4 м/с)		

Уровень физической подготовленности обучающихся 2 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- самостоятельного выполнения упражнений утренней гимнастики;
- закаливающей процедуры;
- применения подвижных игр и других физических упражнений с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Основные содержательные линии

2 класс ФГОС

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

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

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
---	----------------	---------------------------

		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12 18	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33	34	34	34

Календарно-тематическое планирование

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их обучающихся, ведущую деятельность. Все это в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, создание ситуации успеха);
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, проектах).

№ урока	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Предполагаемое д\з

	план	факт			
Знания о физической культуре.					
1.	01.09		Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. История зарождения древних Олимпийских игр	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Выявить историю возникновения олимпийских игр	Составление индивидуального режима дня на новый учебный год
2.	02.09		Основные физические качества.	Определить основные физические качества(сила, быстрота, выносливость). Уметь измерять своё тело.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся.
3.	06.09		Физическая нагрузка	Выявить влияние физической подготовки на развитие физических качеств.	Выполнение самоконтроля за правильной осанкой
Способы физической деятельности					
4.	08.09		Составление режима дня	Моделировать свой режим дня. Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
5.	09.09		Утренняя зарядка	Освоить технику выполнения утренней зарядки Моделировать сочетание различных видов упражнений под музыку.	Утренняя зарядка
Легкая атлетика.					
6.	13.09		Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а	Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	Нахождение своего пульса
7.	15.09		Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во	Определение своего пульса.

				время ходьбы.	
8.	16.09		Развитие координационных способностей	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе
9.	20.09		Развитие координационных способностей закрепление	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние	Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам
10.	22.09		Развитие скоростных способностей	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м	Бег 30м
11.	23.09		Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м. Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.	Бег 60м
12.	27.09		Развитие скоростной выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Бег 100м
13.	29.09		Развитие скоростно-силовых	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,	Бег 500м

			способностей.	выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	
14.	30.09		Метание мяча в цель	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Техники метания в горизонтальную цель.
15.	04.10		Развитие силовых способностей.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Повторение техники метания в горизонтальную цель.
16.	06.10		Развитие силовых способностей и прыгучести	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания	Закрепление техники метания в горизонтальную цель
17.	07.10		Прыжки на скакалке.	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Повторение техники прыжков в длину с разбега
18.	11.10		Прыжок в длину с разбега .	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	Повторение техники прыжков в длину с разбега
19.	13.10		Развитие выносливости. П/игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после	Бег 500м.

				преодоления дистанции.	
20.	14.10		Развитие выносливости. П/игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе
21.	18.10		Преодоление препятствий	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
22.	20.10		Переменный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	Челночный бег
23.	21.10		Переменный бег закрепление	Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
24.	25.10		Развитие силовой выносливости	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	Бег 500м
25.	27.10		Гладкий бег	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	Кросс

26.	28.10		Кроссовая подготовка	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Бег 60м
27.	10.11		Кроссовая подготовка	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Бег 100м
28.	11.11		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	ОРУ
29.	15.11		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
30.	17.11		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Кувырок вперед

31.	18.11		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях Уметь: выполнять акробатические элементы	Кувырок назад
32.	22.11		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе.
33.	24.11		Упражнения в висе и упорах.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Уметь: выполнять правильный хват.	Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе
34.	25.11		Вис на согнутых руках. Лежа.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Уметь: выполнять правильный хват.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
35.	29.11		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Уметь: выполнять приемы страховки.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

36.	01.12		Упражнения в лазанье и перелезании.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Повторение упоров, седов, стоек
37.	02.12		Упражнения в лазанье и перелезании	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Повторение поворотов на месте по команде.
38.	06.12		Упражнения в лазанье и перелезании	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Выполнение ходьбы под счёт
39.	08.12		Развитие координационных способностей	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Кувырок вперед
40.	09.12		Упражнения на равновесие	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	Кувырок назад

				Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
41.	13.12		Упражнения на равновесие	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ.
42.	15.12		Развитие скоростно- силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности Уметь демонстрировать физические кондиции . Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ –их качеств.	Ходьба, бег, прыжки в темпе песни или музыки.
43.	16.12		Развитие скоростно- силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ –их качеств.	Повторение приставных шагов вправо, влево, вперёд, назад
44.	20.12		Развитие скоростно- силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции . Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности . Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ –их качеств.	Выполнение танцевальных шагов

45.	22.12		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. Описывать универсальные действия при лазании по канату	ОРУ
46.	23.12		Эстафеты. Развитие двигательных качеств	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Способы физической деятельности					
47.	27.12		Развитие гибкости. Правильная осанка.	Уметь выполнять упражнения для коррекции осанки. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Подвижные игры на основе волейбола.					
48.	10.01		П/игры на развитие ловкости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	ОРУ
49.	12.01		П/игры на развитие ловкости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы	Игры с мячом

				выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	
50.	13.01		П/игры на развитие ловкости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Развитие координационных способностей
51.	17.01		П/ игры на развитие скорости «Пятнашки». Эстафеты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Бег 30 м
52.	19.01		П/ игры на развитие скорости. «Пятнашки». Эстафеты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Игры с мячом
53.	20.01		П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений	Прыжки через скакалку

				прикладной направленности	
54.	24.01		П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Прыжок в длину
55.	26.01		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Развитие координационных способностей
56.	27.01		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	Бег 30 м
57.	31.01		Игры по парам с мячом	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	Развитие координационных способностей
58.	02.02		. Игры по парам с мячом	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в	Игры с мячом

				подвижных играх . Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	
Знания о физической культуре.					
59.	03.02		Ходьба на лыжах, как способ передвижения человека	. Выявить необходимость хождения на лыжах в зимней период. Моделировать технику выполнения игр на свежем воздухе.. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время передвижения на улице.	Передвижение на лыжах
Лыжные гонки					
60.	07.02		Правила поведения на уроках лыжной подготовки	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении передвижение на лыжах. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	Спуск
61.	09.02		Передвижение на лыжах без учёта времени.	. Осваивать двигательные действия. Моделировать технику выполнения хождения на лыжах. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время передвижения.	Скользкий шаг без палок
62.	10.02		Прохождение до 1 км без времени. Игра.	Осваивать индивидуальные и групповые действия в хождении на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Ступающий шаг.

63.	14.02		Передвижение в шеренге	Осваивать индивидуальные и групповые действия в хождении на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Передвижение на лыжах
64.	16.02		Ступающий шаг. Игра.	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в играх на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Спуск
65.	17.02		Подводящие упражнения на месте. Игра.	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в играх на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Скользкий шаг без палок
66.	21.02		Общая координации и умения управлять лыжами. Игра.	Осваивать индивидуальные и групповые действия в хождении на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Ступающий шаг.
67.	02.03		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Игра.	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в играх на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Передвижение на лыжах

68.	03.03		Спуск, подъём, поворот на лыжах.	Осваивать индивидуальные и групповые действия в хождении на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Спуск
69.	07.03		Скользкий шаг без палок на отрезках 3 x 30 м	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в играх на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Передвижение на лыжах
70.	09.03		Дистанция 1 км скользящим шагом с палками.	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в играх на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Скользкий шаг без палок
71.	10.03		Дистанция 1 км на время. Игра.	Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в играх на лыжах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Спуск
Подвижные игры на основе баскетбола.					
72.	14.03		Стойка ученика в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. СУ. ОРУ с мячом.	Игры с мячом

73.	16.03		Ловля и передача мяча	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Бег 30 м
74.	17.03		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Развитие координационных способностей
75.	21.03		Броски мяча двумя руками.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	Бег 30 м
76.	23.03		Сочетание приемов в игре.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	Развитие координационных способностей
77.	24.03		Игра по упр. правилам. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
78.	06.04		Передача набивного мяча.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического	Бег 30м

				качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	
Легкая атлетика.					
79.	07.04		Бег до 3 мин	Уметь: бежать в равномерном темпе. Развивать скорость, выносливость Описывать технику выполнения беговых упражнений	6-минутный бег
80.	11.04		Эстафеты	Уметь: передавать эстафету (палочку). Формировать потребности к ЗОЖ Умение контролировать скорость при беге	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
81.	13.04		Челночный бег 3x10 м	Знать: правила выполнения челночного бега. Развивать скорость, ловкость Описывать технику челночного бега	Набивание мяча
82.	14.04		Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Знать: понятие «короткая дистанция». Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Прыжок в длину
83.	18.04		Бег до 3 мин	Знать: понятие «темпа бега». Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
84.	20.04		Прыжки с высоты до 40 см.	Знать: понятие «темпа бега». Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Эстафеты
85.	21.04		Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	Уметь: выполнять прыжки через скакалку. Значение развития силы, выносливости,	Бег 30м

				координации в учебной и трудовой деятельности	
86.	25.04		Кроссовая подготовка	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
87.	27.04		Гладкий бег П/игра	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	Прыжок в длину
88.	28.04		Развитие скоростной выносливости. Игра.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Набивание мяча
89.	04.05		Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
90.	05.05		Развитие скоростных способностей Стартовый разгон Игра.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.	6-минутный бег

91.	11.05		Высокий старт. Финальное усилие. Игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	Бег 30м
92.	12.05		Высокий старт. Финальное усилие. Игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
93.	16.05		Развитие координационных способностей. Игра.	Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Эстафеты
94.	18.05		Развитие скоростно-силовых способностей Игра.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	6-минутный бег
95.	19.05		Метание мяча в цель. Игра.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения	Игра.

				упражнений, выбирать удобный.	
96.	23.05		Метание мяча на дальность. Игра.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
97.	25.05		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	Кроссовая подготовка
98.	26.05		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	Эстафеты