УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АСТРАХАНЬ»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**г. Астрахани «Гимназия №1»**

| Рассмотрено: | Согласовано: | Утверждено: |
|---|---|---|
| руководитель МО | зам. директора по УВР | Директор Гимназии |
| Амирова Е.А. | Л.В. Павлова | Н.А. Мушитанова |
| ФИО | ФИО | ФИО |
| Протокол № 1 | от «01» 09 2018 г. | Приказ № 186 |
| от «28» 08 2018 г. | | от «04» 09 2018 г. |

# Рабочая программа
# по учебному предмету «Физическая культура»

**ООП НОО, 2 класс**

**102 часа**

## на 2018/2019 учебный год


Программу составили:

Лебедянская Наталья Алексеевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Энгель Наталья Юрьевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

**Принятые в тексте сокращения**

| | |
|---|---|
| ВД | внеурочная деятельность |
| ВЧ УП | часть учебного плана Гимназии, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть) |
| Гимназия | МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» |
| ИУП | индивидуальный учебный план |
| КТП | календарно-тематический план |
| ООП НОО Гимназии | основная образовательная программа начального общего образования, утвержденная и реализуемая МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» |
| ПВД | план внеурочной деятельности |
| ПООП НОО | Примерная основная образовательная программа начального общего образования [Электронный ресурс] Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) / Государственный реестр основных образовательных программ общего образования. // Режим доступа: http://fgosreestr.ru, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| РП | рабочая программа |
| СанПиН 2.4.2.2821-10 | Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 (с изменениями и дополнениями; ред. от 24.11.2015) // Режим доступа: http://base.garant.ru/12183577/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| УТП | учебно-тематический план |
| УУД | универсальные учебные действия |
| ФГОС ООО | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. на 31.12. 2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| ФГОС НОО | Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| ФИП | федеральная инновационная площадка |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 2 класса (далее – настоящая РП или Программа) определяет целевые ориентиры (планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные), содержание образования, описывает организационно-педагогические условия его реализации, включая тематическое планирование, особенности оценочной деятельности и др.

Нормативно-правовой и инструктивно-методической основой для проектирования РП стали:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. N 373 в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801 /, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
2) Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» (ООП НОО).
3) Положение о рабочей программе МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» (далее – Положение о РП).
4**) Физическая культура**: программа:1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М. : Вентана-Граф, 2013.

Более детально нормативно-правовая и инструктивно-методическая база проектирования и реализации Программы определена в Приложении 1.

Структура Программы соответствует требованиям ФГОС НОО (п.16), а также Положению о РП, и включает:

Пояснительную записку
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (2 класс).
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (2 класс).
3. Тематическое планирование.
Приложения 1-2.

Учебный предмет «физическая культура» является обязательным в рамках предметной области «Физическая культура». Общий объём часов на 4 года изучения данного предмета, предусмотренный учебным планом Гимназии, - 405 часов, в том числе во вторых классах – 102 часов.

Настоящая РП спроектирована на один учебный год. Этим определяется особенности описания планируемых результатов в разделе 1 настоящей РП. Личностные и метапредметные результаты, представленные в ООП НОО Гимназии, конкретизированы на конец 2-го года обучения, а предметные – в соответствии с содержанием каждого раздела (т.е. до уровня тематических предметных планируемых результатов). Предметные результаты описаны по двум блокам «ученик научится» и «ученик получит возможность научиться».

Программа описывает педагогические средства, гарантированно обеспечивающие достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных и предметных). Формат таблиц в разных разделах Программы проектировался таким образом, чтобы наглядно продемонстрировать связь содержания образования (включая его процессно-технологическую составляющую) по учебному предмету «физическая культура» с планируемыми результатами и средствами их оценки, с организационными формами и условиями образовательного процесса.

Общие подходы к оценке планируемых результатов описаны в п.1.3. ООП НОО Гимназии. Особенности оценки образовательных достижений обучающихся и критерии оценки представлены в Положении о системе оценивания, формах и порядке проведения текущего, промежуточного и итогового оценивания учащихся начальных классов МБОУ города Астрахани «Гимнвзия№1» (приказ № 153 от 01.09.2014**).** При реализации Программы учитывается специфика учебного предмета «физическая культура» и особенности оценочной деятельности во 2-х классах. Исходным основанием формирования контрольно-измерительных материалов в ходе реализации настоящей РП является инструментарий оценки, описанный в Приложении I.3.11 к ООП НОО Гимназии.

Программа направлена на формирование физической культуры (*Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р),* общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Учебный предмет «**физическая культура**» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

На основании этого ***общая цель обучения*** учебному предмету «**физическая культура**» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «**физическая культура**» реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются ***задачи учебного предмета:***

— формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

— совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

— расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

— формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях ***«Обязательного минимума образования по физической культуре»*** и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 2 классов.

К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Содержание учебного предмета «физкультура» для 2-го класса по каждому из изучаемых тематических разделов описано в разделе 2 настоящей РП в формате текста с указанием количества часов. В тексте каждого раздела курсивом выделены содержательные модули, ориентированные на обеспечение планируемых результатов блока *«ученик получит возможность научиться».*

Тематическое планирование представлено учебно-тематическим планом (далее УТП) с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и календарно-тематическим планом (далее - КТП).

Календарно-тематическое планирование представлено в Программе в разделе Приложений, что обеспечивает гибкость планирования: в КТП учителем вносятся изменения в соответствии с процедурой корректировки и согласования, описанной в Положении о РП (приказ №264 от 28.08.2018). Корректировка в календарное планирование может вносится по причинам, не позволяющим объективно выполнить Программу в запланированном в начале года объеме (карантин, болезнь учителя, ЧС природного характера и т.п.), которые могут потребовать пересмотра распределения времени, запланированного первоначально на изучение отдельных тем раздела, или между разделами.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

4) *принцип вариативности,* лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показателей возрастно-половых особенностей учащихся, интересов, **материально-технической оснащённостью учебного процесса**, **региональными климатическими условиями.** Исходя из этого, в содержании программы разделы «Лыжная подготовка» в количестве 12 ч, «Плавание» в количестве 10 часов будут заменены на изучение других тем по усмотрение учителя.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура» (2 класс).

ФГОС НОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным. Планируемые результаты, на обеспечение которых ориентирована настоящая РП, отвечают требованиям ФГОС НОО и соответствуют планируемым результатам ООП НОО Гимназии. В тоже время, список планируемых результатов, представленный в РП, представляет собой конкретизированный вариант системы планируемых результатов ООП НОО Гимназии. Конкретизация списка осуществлялась с учетом специфики учебного предмета и возрастных особенностей детей 7,5-9 лет.

### 1.1 Личностные результаты

За счет освоения содержания настоящей РП, используемых методов и приемов обучения, образовательных технологий, равно как и содержания рабочих программ других учебных предметов и курсов учебного плана, плана внеурочной деятельности, будут направлены на:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и 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;
- умение применять правила сохранения и поддержки своего здоровья в учебной деятельности;
- проявление стремления внести максимальный личный вклад в совместную деятельность;
- умение применять при коммуникативном взаимодействии в паре и группе правила «автора», «понимающего», «критика»;
- *умения адекватно оценивать свой результат, относиться к отрицательному результату как к сигналу, побуждающему к исправлению ситуации;*
- *умения выстраивать дружеские отношения с одноклассниками и осуществлять самооценку этого умения на основе применения эталона;*
- *опыта использования приемов погашения негативных эмоций при работе в паре, в группе;*
- *опыта различения истинных и ложных ценностей;*
- *позитивного опыта созидательной, творческой деятельности.*

**1.2 Метапредметные результаты**

***1) формирование познавательных универсальных учебных действий:***

- использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта;
- формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта;
- устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам;
- использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов;
- осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного).

***2) формирование умений работать с информацией:***

- выбирать источник для получения информации (учебник, цифровые электронные средства, справочник, Интернет);
- анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- использовать схемы, таблицы для представления информации;
- соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет.

***3) формирование регулятивных учебных действий:***

- понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;
- планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;
- контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;
- оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;
- устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

***4) формирование коммуникативных универсальных учебных действий:***

- осуществлять смысловое чтение текстов (задание, задача) – определять тему, главную мысль, назначение текста (в пределах изученного);
- использовать языковые средства, соответствующие учебной познавательной задаче, ситуации повседневного общения;
- участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументировано высказывать свое мнение);
- осознанно строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание;
-соблюдать правила межличностного общения с использованием персональных электронных устройств.

***5) формирование умений участвовать в совместной деятельности:***

- понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
- распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
- проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

**1.3 Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

| **Планируемые результата** | |
|---|---|
| **Ученик научится** | ***Ученик получит возможность научиться*** |
| ■ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;<br>■ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);<br>■ формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длинной, массой тела и др.), показателями основных двигательных качеств. | **называть, описывать, раскрывать:**<br>■ роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника.<br>■ значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течении учебного дня;<br>■ связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;<br>■ значение физической нагрузки и способы ее регулирования;<br>■ причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;<br>**уметь:**<br>■ выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;<br>■ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;<br>■ составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для |

| | |
|---|---|
| | самостоятельных занятий физической культурой;<br>■ варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;<br>■ выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;<br>■ выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятиям плаванием);<br>■ учувствовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;<br>■ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;<br>■ организовывать и соблюдать правильный режим дня;<br>■ подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;<br>■ измерять собственную массу и длину тела;<br>■ оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. |

Дальнейшая конкретизация предметных и метапредметных результатов представлена в таблице календарно-тематического планирования в столбце «Характеристика деятельности учащихся».

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» (2 класс).

### 2.1. Содержательные линии учебного предмета «Физическая культура»

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**2.2. Содержание тематических разделов учебного предмета «Физическая культура» во 2-м классе.**

Всего 68/102 ч.

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)** | | |
| Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;<br>понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
| Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;<br>объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.<br>Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;<br>обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;<br>описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| Стопа человека | Функции стопы. Понятие «плоскостопие» | Определять понятие «плоскостопие»;<br>описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека |
| Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Одежда для занятий физи-ческими упражнениями в разное время года | Подбирать спортивную одежду в зави-симости от времени года и погодных условий;<br>подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1/3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;<br>составлять правильный режим дня;<br>объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;<br>обосновывать смысл закаливания;<br>описывать простейшие процедуры закаливания |

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|
| Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;<br>определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)** | | |
| Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Определять правильность осанки<br>в положении стоя у стены;<br>научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;<br>выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Уметь планировать физкультминутки<br>в своём режиме дня;<br>выполнять упражнения для физкультминутки |
| Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа на спине | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;<br>понимать назначение упражнений для расслабления мышц |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| Физические упражнения для профилактики плос- | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гим- |

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|
| костопия | мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.<br>Ходьба босиком по траве и песку | настики |
| Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) | Раскрывать правила гигиены работы<br>за компьютером;<br>выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) | Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;<br>выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (16/23 ч) | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за голо- | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;<br>правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;<br>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;<br>бегать дистанцию 1 км на время;<br>выполнять прыжок в длину с разбега |

| Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|
| | вы, снизу двумя руками) | |
| Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч) | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.<br>Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | Выполнять строевые приёмы и упражнения;<br>использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;<br>выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| Лыжная подготовка (12/19 ч) | Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;<br>описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| Подвижные и спортивные игры (17/25 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;<br>понимать правила подвижных игр;<br>играть в подвижные игры по правилам |

## 2. Тематическое планирование

Согласно УП на изучение учебного предмета **«физическая культура»** всего отведено во 2 классе **102 ч** (3 ч в неделю, 34 учебные недели), из них **68 ч** (2ч в неделю) на изучение обязательного минимума по учебному предмету.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся, часть УП по предмету «физическая культура» формируется участниками образовательных отношений - **34 ч из 102 ч.**

Данные часы идут:

1) на углубленное изучение учебного материала по предмету - **34ч (**смотрите РП «Ритмика»**).**

Для обеспечения планируемых результатов и решения представленных выше задач в ходе реализации РП предусматривается использование такого организационного механизма, как межпредметная интеграция: выстраивание содержательных линий интеграции с другими учебными предметами обязательной части УП, учебными курсами части УП, формируемой участниками образовательных отношений, курсами внеурочной деятельности.

На **межпредметную интеграцию** курса «Физическая культура» **в 2 классе,** в соответствии с учебным планом Гимназии на 2018-19 учебный год (Организационный раздел ООП НОО, п. III.1.1) отводится 3 часа: **«Математика» -** 1 ч; **«Окружающий мир» -** 2 ч. Тип интеграции, основанный на совмещении КТП предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» с программами ВД, способствует созданию условий для эффективной организации деятельности, связанной с решением проектных задач, в том числе в рамках разновозрастных групп.

Характеристика содержательных линий межпредметной интеграции с указанием объема учебных часов, форм организации образовательного процесса и форм организации образовательной деятельности представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Межпредметная интеграция

| № урока | Предмет | Тематический раздел | Кол-во ч. | Тема урока / занятия | Форма организации образовательного процесса | Форма организации образовательной деятельности |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № № | **Физическая культура** | Спортивно - оздоровительная деятельность. | 2 | Прыжки в длину с места. | Ауд/неауд | Учебное занятие |
| | Математика | Величины и зависимости между ними | | Действия с единицами величины. | | |
| № 9 №35 | **Физическая культура** | Знания о физической культуре. | 2 | Скелет человека. Комплекс физических упражнений для физкультурных минуток. | Ауд. | урок |
| | Окружающий мир | Здоровье и безопасность. | | Строение тела человека. | | |
| №15 №36 | **Физическая культура** | Здоровье и безопасность. | 2 | Осанка человека. | Ауд. | Урок/ учебное занятие |
| | Окружающий мир | Знания о физической культуре. | | Если хочешь быть здоров. | | |

Курс «физической культуры» во 2-м классе предусматривает проведение **82 ауд.ч.** Достижение планируемых результатов (особенно личностных) обеспечивается за счет неаудиторных форм работы с классом (экскурсии, образовательные события, практикумы и другое) - **20 нееуд.ч**. Данное соотношение в классе составляет **80:20 %** (см. УП, Таблица 2). Аудиторные и неаудиторные формы организации ОП отражены в КТП (Приложение 2) и Таблице 1.

Основной формой организации образовательной деятельности остается урок как место коллективно-распределительной деятельности над постановкой и решением учебно-практических и учебно-познавательных задач. Из 102 часов обязательной части во 2 классе на уроки отводится 73 часа, которые обеспечивают индивидуализацию образовательной деятельности и направлены на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся на уровне освоения учебного предмета.

Кроме того, **предусматривается проведение во 2 классе – 29 учебных занятий,** которые рассматриваются как место для индивидуальной, групповой работы над определением проблем, трудностей, достижения, отбора и планирования индивидуальной работы, учащихся по формированию самостоятельной учебной деятельности. Приоритет отдается работе в парах и группах. **Соотношение форм организации образовательной деятельности (урочной и неурочной) во 2 классе составляет 72 : 28%.**

Помимо межпредметной интеграции предусматривается **интеграция с курсами внеурочной деятельности** – 7 часов (см. УП, Приложение 1.1), из них:

- «Родное Понизовье» - 3 часа;
- «Я – исследователь» - 2 часа;

Внеурочная деятельность предусматривает проведение учебной внеурочной деятельности в основном в форме учебных занятий.

**Учебная внеурочная деятельность** предусматривает различные виды деятельности: учебно-исследовательскую и проектную деятельность, общешкольные олимпиады, образовательные события, образовательные путешествия, творческие мастерские. и формы организации.

Это позволяет более эффективно решать задачи обеспечения достижения обучающимися всех групп планируемых результатов (в том числе развития личностных качеств обучающихся).

Кроме того, **предусматривается** регулярное проведение спортивно оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад), организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, проектно-исследовательская работа по проблемам здоровья**.**

Реализация настоящей РП осуществляется с учетом программы формирования универсальных учебных действий ООП НОО Гимназии и плана внеурочной деятельности. В частности, реализация настоящей РП предполагает содержательную интеграцию с надпредметным курсом «Мир деятельности», который с одной стороны, является одним из инструментов реализации программы формирования УУД ООП НОО Гимназии, а с другой стороны, рабочая программа данного курса для возрастной параллели третьих классов реализуется в рамках плана внеурочной деятельности Гимназии.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» интегрирует (без учета часов) с программами содержательного раздела ООП НОО:

- Программа формирования у обучающихся универсальных учебных действий (Содержательный раздел ООП НОО, п. II.1;
- Программа духовно-нравственного воспитания, развития обучающихся (II.4);
- Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.
- Программа коррекционной работы (II.7)

- Программа работы с одарёнными детьми «Формирование социальной креативности одаренных детей (II.6). Учи.ру, ГлобалЛаб.

Для реализации цели НОО «формирование основ умения учиться» и для обеспечения планируемых результатов ООП НОО за 2-й год обучения **предусматривается самостоятельная домашняя работа**, как место формирования учебной самостоятельности младших школьников, в том числе по индивидуальному плану (дифференцировано).

Самостоятельная работа предусматривает выполнение проектов, творческих заданий и другие формы организации. Наряду с самостоятельной домашней работой предусматривается проведение консультаций для индивидуальных встреч учащегося с учителем.

Конкретные методы, приемы, частные методики обучения, которые планируются к использованию учителем на различных этапах учебных занятий в рамках ТДМО (методы, приемы создания мотивационной среды, введения в проблемную ситуацию и т.д.) представлены в таблице КТП.

Тематическое планирование представлено в РП:

- учебно-тематическим планом с включенным в таблицу компонентом, уточняющим процессно-технологическую составляющую содержания учебного предмета, представленную в обобщенной форме в Таблице №2;
- календарно-тематическим планом, который конкретизирует темы изучаемых разделов РП до уровня тем учебных занятий (уроков), представленным в Приложении 2 к РП.

Таблица №2.

**Учебно-тематический план**

| Раздел | Количество часов |
|---|---|
| 1.Знания о физической культуре | 4 ч |
| 2.Организация здорового образа жизни (3ч) | 3 ч |
| 3.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 ч |
| 4.Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3ч |
| 5.Спортивно-оздоровительная деятельность<br>➢ Лёгкая атлетика (13 ч)<br>➢ Гимнастика с основами акробатики (23ч)<br>➢ Лыжная подготовка (19ч)<br>➢ Подвижные игры (25 ч), легкая атлетика (10 ч) | 90 ч |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**1.1 Нормативно-правовая база**

- Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] / Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп. на 03.08.2018) // Режим доступа: http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:0, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – 273-ФЗ)
- Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. N 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 N 1342, от 28.05.2014 N 598) // Режим доступа: http://base.garant.ru/70466462/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.; в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – ФГОС НОО).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от17 декабря 2010 г. № 1897 (с изм. и доп.; в ред. на 31.12. 2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – ФГОС ООО).

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 (с изменениями и дополнениями; ред. от 24.11.2015) // Режим доступа: http://base.garant.ru/12183577/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_184630/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.

## 2.1. Учебно-методическое обеспечение[1]

2.1.1. Учебники

| № | Автор, название | Год издания | Издательство | Наличие электронного приложения |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **Физическая культура 1-2 класс** / Петрова Т.В, Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. | 2014 | М.: Вентана-Граф | + |

## 2.2. Материально-техническое обеспечение

2.2.1. Учебное оборудование

| № | Название учебного оборудования |
|---|---|
| 1. | Стенка гимнастическая. |
| 2. | Скамейки гимнастические жёсткие (4м, 2м) |
| 3. | Комплект навесного оборудования (мишени для метания). |
| 4. | Мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные). |
| 5. | Палки гимнастические. |
| 6. | Скакалки детские. |
| 7. | Маты гимнастические. |
| 8. | Коврики (гимнастические, массажные). |
| 9. | Кегли. |
| 10. | Обручи пластиковые детские. |
| 11. | Сетка волейбольная. |

[1] Списки включают основную литературу (УМК по предмету) и дополнительную литературу, которой пользуется педагогический работник при подготовке к учебным занятиям

2.2.2. Компьютерная техника и интерактивное оборудование

| № | Название учебного оборудования |
|---|---|
| 1. | Магнитная доска. |
| 2. | Персональный компьютер. |
| 3. | Мультимедийный проектор. |
| 4. | Многофункциональное устройство. |
| 5. | Цифровая фотокамера |
| 6. | Цифровая видеокамера. |
| 7. | Музыкальный центр. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Планируемые результаты личностные и метапредметные | | | | Характеристика деятельности учащихся |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД | |
| **1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | | | | | | |
| 2. | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважи- | Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными иг- | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью | Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;<br>понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире . |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | тельного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; | рами. | | | |
| 3. | Скелет и мышцы человека. Осанка. | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека<br><br>Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.<br><br>Правильная осанка в положении сидя и стоя | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи | Называть части скелета человека;<br><br>объяснять функции скелета и мышц в организме человека<br><br>Определять понятие «осанка»;<br><br>обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;<br><br>описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| 4. | Стопа человека. | Функции стопы. Понятие «плоскостопие» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи | Определять понятие «плоскостопие»;<br><br>описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Одежда для занятий разными физическими упражнениями. | Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. | Контролировать свои действия | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;<br>подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **2.Организация здорового образа жизни (3ч)** | | | | | | | |
| 6. | Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Учиться организовывать свою деятель-ность, рацио-нально использовать время. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информацион-ной деятельности, на основе пред-ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения<br>Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;<br>составлять правильный режим дня;<br>объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. | Контролировать свои действия.<br><br>Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Называть способы закаливания организма;<br><br>обосновывать смысл закаливания;<br><br>описывать простейшие процедуры закаливания |
| 8. | Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности | Контролировать свои действия. Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;<br><br>определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | | | | | | |
| 9. | Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;<br><br>научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | позицию | | |
| 10. | Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;<br>научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **4.Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)** | | | | | | | |
| 10. | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-ных формах занятий. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.<br>Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;<br>выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.<br>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;<br>выполнять упражнения для физкультминутки. |
| 11. | Физические упражнения для рас- | Расслабление мышц в положении лёжа на | Признание здоровья решающим фактором в жизни | Умения по самостоятельно-му выполнению | Договариваться и приходить к общему решению в | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделен- | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физиче- |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | слабления мышц.<br><br>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | спине<br><br>Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове. | человека. | упражнений в оздоровитель-ных формах занятий. | совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.<br><br>Различать допустимые и недопустимые формы поведения | ные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | ской культурой<br><br>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| 12. | Физические упражнения для профилактики плоскостопия<br><br>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.<br><br>Ходьба босиком по траве и песку.<br><br>Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.<br><br>Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики<br><br>Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;<br><br>выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5.Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (13 ч)** | | | | | | | |
| 13 | Инструктаж по ТБ.<br>Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе<br>и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), |
| 14 | Челночный бег. | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. | Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний. | Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе .<br>и беге; Преодолевать простейшие препятствия.<br>Осваивать технику бега различными способами |
| 15 | Бег *(30 м)*. | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и коор- | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не созда- | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с це- | Описывать технику беговых упражнений<br>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений<br>универсальные умения по |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | динационных способностей | вать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; | | | лью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
| 16 | Равномерный бег *(7 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. | Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. | Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений |
| 17 | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. | Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений<br>универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 18 | **К.р.** Бег 1 км без учета времени | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координа- | Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать | Проявлять упорство и выносливость. Уметь контролировать эмо- | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними об- | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении бе- |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Игра «День и ночь» | ции при выполнении беговых упражнений.<br>Стремление преодолевать себя. | нужный для себя темп бега.. | ции при выполнении физически сложных заданий. | щие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты. | говых упражнений<br>бегать дистанцию 1 км без учета времени |
| 19 | **К.р.** Прыжки в длину с места. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги<br>Осваивать технику прыжковых упражнений |
| 20 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений<br>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений |
| 21 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скорост- | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполне- | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ных и координационных способностей | | | ния прыжковых упражнений. | | |
| 22 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| 23 | Метание малого мяча в горизонтальную<br><br>цель | Метание малого мяча в горизонтальную<br><br>цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Уметь: правильно выполнять основные<br><br>движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |
| 24 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель<br><br>*(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель<br><br>Описывать технику |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | бросков и метаний<br><br>Осваивать технику бросков бросков и метаний |
| 25 | Метание набивного мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную<br><br>и вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний<br><br>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
| **Гимнастика с основами акробатики (23ч)** | | | | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | Уметь: выполнять строевые команды<br><br>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | направо, налево, кругом. | | | | | «Класс, стой!». |
| 28 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | . Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации<br>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений<br>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций |
| 30 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координаци- | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | онных способностей | | | | | |
| 31 | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 32 | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазании по канату. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций |
| 33 | Стойка на лопатках, согнув ноги. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фи- | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явле- | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гуры». Развитие координационных способностей | | ния окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | | | |
| 34 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений<br>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций |
| 35 | Кувырок вперед. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, | . Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | учебного предмета. | | | |
| 36 | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине |
| 37 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах<br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений |
| 38 | Вис на согнутых руках. | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазании | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в па- | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при ра- | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,<br><br>дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | | по канату. | рах. | боте в парах. Использовать установленные правила в контроле способа решения. | упражнений<br><br>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
| 39 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть<br>и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Преобразовывать практическую задачу<br>в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах<br><br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений |
| 40 | Комбинация на бревне | Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбина- | Развитие этических чувств, доброжелательности | Самостоятельно выделять и формулировать по- | Формулировать собственное мнение и позицию; | Вносить необходимые коррективы в действие после его | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ция на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | знавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. | формулировать свои затруднения | завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | упражнений<br>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
| 41 | Лазание по канату. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения. | Уметь: лазать по гимнастической<br>стенке, канату; выполнять опорный прыжок.<br>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 42 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чув- | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности<br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучива- |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | канату. Подвижная игра «Обезьянки» | ствам других людей; | в устной и письменной форме. | | | нии гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 43 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь» | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности<br>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 44 | Отжимание в упоре лежа | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Применять полученные знания в различных вариантах. | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 45 | Отжимание в упоре ле- | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастиче- | Развитие этических чувств, доброжелательности | Самостоятельно выделять и формулировать по- | Формулировать собственное мнение и позицию; | Вносить необходимые коррективы в действие после его | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | жа | ской скамейке. | и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | знавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. | формулировать свои затруднения | завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 46 | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Преобразовывать практическую задачу в образовательную. | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 47 | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обе- | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других лю- | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и пись- | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | зьянки» | дей; | менной форме. | | | |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Преобразовывать практическую задачу в образовательную. | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| **Лыжная подготовка (19ч)** | | | | | | | |
| 49 | Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу | Инструктаж по технике безопасности; одевание и переноска лыж, ступающий шаг, игра «Самокат»; беседа о пользе занятий лыжами для укрепления здоровья | Персональный подбор лыжного инвентаря. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Уметь слушать и вступать в диалог. Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом |
| 50 | Повторение ступающего шага; по- | Ступающий шаг; повороты на месте переступанием | Контролировать скорость передвижения на лы- | Осваивать технику передвижения на лыжах ступа- | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной под- | Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом , |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | вторение поворотов на месте | вокруг пяток и носков лыж; игра «Лошадки» | жах по частоте сердечных сокращений. | ющим шагом, повороту на месте | уступать лыжню обгоняющему. | готовки. | повороты на месте |
| 51 | Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага | Повороты на месте вокруг носков и пяток лыж; скользящий шаг без палок; игра «Самокат» | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом, | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом , повороты на месте |
| 52 | Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага | Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж; передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне; игра «Лошадки» | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, повороты на месте |
| 53 | Совершенствование скользящего шага | Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне; игра «Лабиринт» | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, ) |
| 54 | Совершенствование скользящего шага | Передвижение скользящим шагом без палок по извилистой лыжне; игры «Самокат», «Лабиринт» | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | шагом, |
| 55 | Совершенствование скользящего шага | Передвижение скользящим шагом без палок до 1 км., игра «Снайперы» | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом. Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 56 | Оценка техники скользящего шага без палок | Передвижение скользящим шагом без палок по кругу; игры «Широким шагом», «Быстрый лыжник» | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. | Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом без палок. Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 57 | Разучивание техники скользящего шага с палками | Обучение надеванию палок на руку; передвижение скользящим шагом с палками по извилистой лыжне и на расстояние до 1км., игра «Широким шагом» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками |
| 58 | Совершенствование техники | Передвижение скользящим шагом по извилистой | Признание здоровья решающим фактором в жиз- | Осваивать универсальные умения передвижения | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной под- | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной под- |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | скользящего шага с палками | лыжне и на расстояние до 1 км., игра «Лабиринт» | ни человека. | на лыжах с палками. | уступать лыжню обгоняющему. | готовки. | готовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками |
| 59 | Совершенствование техники скользящего шага с палками | Передвижение по глубокому снегу по собственной лыжне и на расстояние до 1км., игра «Быстрый лыжник» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками |
| 60 | Совершенствование техники скользящего шага с палками; прохождение дистанции 1км. на время | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне: игра «Самокат»; лыжная гонка на 1 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. | Общаться и взаимодействоа-вать со сверст-никами на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), , |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага с палками | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне и на расстояние до 1 км., игры «Самокат», «Быстрый лыжник» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 62 | Оценка техники скользящего шага с палками | Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу; игры «Широким шагом», «Быстрый лыжник» | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. | Общаться и взаимодейство-вать со сверст-никами на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками |
| 63 | Разучивание спуска со склона и подъема « лесенкой» | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1 км.; встречная эстафета | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок скользящим шагом,), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |
| 64 | Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой» | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1км.,встречная эстафета | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок скользящим шагом,), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |
| 65 | Совершенствование спуска со склона и | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; рав- | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной под- | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | подъема «лесенкой» | номерное передвижение до 1км.,встречная эстафета | подъемов. | необходимости осуществлять безопасное падение. | улице. | готовки. | |
| 66 | Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой» | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1км., игра «Снайперы» | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок скользящим шагом,), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |
| 67 | Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой» | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1км., игра «Быстрый лыжник» | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | |
| **Подвижные игры (25 ч), легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятель- |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | ности |
| 69 | Ведение мяча на месте. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр<br>Осваивать технические действия из спортивных игр<br>Моделировать технические действия в игровой деятельности |
| 70 | Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Проявлять силовые качества и точность. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 71 | Ведение на месте. Броски в цель. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 72 | Игра «Попади в обруч». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 73 | Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 74 | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень)*. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 7 | Ведение на месте. Игра | Ловля и передача мяча в движении. | Активно включаться в игровые | Освоение новых двигательных | Управлять своими эмоциями, оказы- | Умение корректировать и вносить изме- | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | «Мяч - среднему». | Ведение на месте. Броски в цель *(щит)*. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | действия, проявлять свои положительные качества. | действий. | вать поддержку окружающим. | нения в поведение во время игры. | расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 76 | Броски в щит | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит)*. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 77 | Игра «Мяч соседу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит)*. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 78 | Броски в кольцо | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координа- | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ционных способностей | | | | | |
| 79 | Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 80 | Игра «Передача мяча в колоннах». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 81 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо)*. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафе- | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ты. Развитие координационных способностей | | | | | (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 82 | Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 83 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 84 | Игра «Мяч в корзину». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте | Проявлять координацию, внимание и ловкость во | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассу- | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Эстафеты. | правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | время проведения подвижных игр. | мячом. | дительность. | время игры. | учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 85 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 86 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | корзину». Развитие координационных способностей | | | | | расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 87 | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 88 | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 89 | Ведение мяча. «Школа мя- | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-ность. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ча». | рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | подвижных игр. | мячом. | Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия. | учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 90 | Игра «Гонка мячей по кругу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 91 | «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие коорди- | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом. | Управлять эмоциями во время игры. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | национных способностей | | | | | подвижных игр. |
| 92 | Прыжок с места. Эстафеты. | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.. | . Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Применять установленные правила в планировании способа решений. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги<br>Осваивать технику прыжковых упражнений |
| 93 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | . Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Применять установленные правила в планировании способа решений. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений<br>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координаци- | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Применять установленные правила в планировании способа решений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений<br>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при вы- |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | онных способностей | | | | | полнении прыжковых упражнений<br><br>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| 95 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х2 м) с* расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений. | Уметь: правильно выполнять основные<br><br>движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель |
| 96 | Метание малого мяча на дальность с места | Метание малого мяча в вертикальную цель<br><br>*(2 х2 м)* с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятель-ной организации и проведении подвижных игр. | Описывать технику бросков и метаний<br><br>Осваивать технику бросков бросков и метаний<br><br>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 97 | Метание малого мяча на дальность отскока | Метание малого мяча на дальность отскока<br><br>от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
| 98 | Ловля и передача мяча в движении; повторение навыков ведения мяча | Ловля и передача мяча в движении шагом в парах; упражнения с ведением мяча; игры «Салки парами», «У кого меньше мячей» | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br><br>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр |
| 99 | Совершенствование навыков ловли и передачи мячи и ведения | Ловля и передача мяча в движении шагом в парах; упражнения с ведением мяча; игры «Салки парами», «У кого меньше мячей» | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать технические действия из спортивных игр<br><br>Моделировать технические действия в игровой деятельности |
| 10 | Совершенствование | Ловля и передача мяча в движении | Стремиться к по- | Совершенствовать технику | Осваивать универсальные уме- | Умение корректировать и вносить изме- | Взаимодействовать в парах и группах при |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | навыков ловли и передачи мяча и ведения | шагом в парах; упражнения с ведением мяча; игры «Зайцы в огороде», «Воробушки» | беде в игре. | владения мячом. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | ния работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | нения в поведение во время игры. | выполнении технических действий из спортивных игр<br>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 1<br>0<br>1 | Оценка техники ловли и передачи мяча в парах | Упражнения с ловлей и передачей мячей в движении шагом в парах, броски мяча в щит; игры «Зайцы в огороде», «Воробушки» | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положении; метать в цель<br>Описывать технику метания |
| 1<br>0<br>2 | Оценка техники ведения мяча; бросков мяча в цель | Упражнения с ведением мяча шагом и бегом по прямой; броски мяча в кольцо; игры «Собачки», «Метко в цель» | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат | Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаи- | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.<br>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | деятельности. | модействии. | | |