

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Бурятия

АМО «Кижингинский район»

МБОУ Ушхайтинская начальная школа-детский сад

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Батоцыренова Б.Р.

Приказ №39/6-ОП от 24.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета

Физическая культура

для 2 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Эжинова Светлана Бадмаевна  
учитель начальных классов

у.Ушхайта, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу физической культуры разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

- Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## Общая характеристика курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;

### **Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе— 68ч, в 4 классе— 68ч.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

В рабочей программе учтен **национально-региональный компонент**, который составляет 20% учебного времени. **Реализация национально-регионального компонента** осуществляется через знакомство с национальными видами спорта (национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки), с выдающимися спортсменами Республики Бурятия, Кижингинского района, национальными играми ("Малгай нюулга", "Шагай наадан" и т.д.) При этом фрагментарное введение краеведческого материала в учебные дисциплины идет в логике основного курса в соответствии с его задачами. Здесь национально-региональный компонент не выделяется в качестве самостоятельных учебных предметов, его содержание органично входит в учебные программы соответствующих образовательных областей. Содержание регионального компонента на первой ступени общего образования осуществляется по полипредметной (базовой) модели обучения и интегрируется в содержание учебных предметов, предусмотренных инвариативной частью БУП. Содержание НРК, заявленное в теме, реализуется в течение всего урока или на одном из его этапов. Обе формы равнозначны. Тема НРК (РК) в классном журнале не фиксируется, остаются только пометки НРК (РК), а содержание работы включается в тематическое планирование.

### **Результаты освоения учебного предмета**

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

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты:**

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

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
  - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
  - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
  - организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Раздел «Знания о физической культуре»**

### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

**2 класс**

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                             | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|                                                             | Мальчики             | Девочки                 |                         |                      |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16              | 8 – 13                  | 5 – 7                   | 13 – 15              | 8 – 12                  | 5 – 7                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 – 150            | 128 – 142               | 119 – 127               | 136 – 146            | 118 – 135               | 108 – 117               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1               | 7,0 – 6,8               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,0 – 6,8               |
| Бег 1000 м                                                  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

**Содержание курса**

**2 класс**



### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

#### ***Легкая атлетика***

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### ***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## Содержание учебного курса, предмета

### Подвижные игры

| Основная направленность                                                                                                                                           | Программный материал                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве                                    | «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»                                                                                                                                                                 |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве                                      | «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»                                                                                                                                                                              |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит»<br><br>«Точный расчет»<br><br>«Метко в цель»                                                                                                                                                          |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча                                                                                    | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотом в |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                | футболе                                                                                                                                                            |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча» |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями                                                             | «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол                                                                           |
| На знания о физической культуре                                                                                                                                                                | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности                                                                     |
| Самостоятельные занятия                                                                                                                                                                        | Броски, ловля, передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые обеими руками и ногами                           |

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

| <b>Основная направленность</b>                                                                                 | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и алыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей                                  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов                                                                                                                                                                                                                                    |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей                                    | Совершенствование упражнений в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке |
| На освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную         | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| осанку                                                                                                                       | животе, подтягиваясь руками; по канату; Перелезание через бревно, коня                                                                                                                                                              |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей                              | Перелезание через гимнастического коня                                                                                                                                                                                              |
| На освоение навыков равновесия                                                                                               | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед                                                                           |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей                                                  | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг                                                                                                                                          |
| На освоение строевых упражнений                                                                                              | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»                                   |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) ОРУ различной координационной сложности |
| На знания о физической культуре                                                                                              | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание             |
| Самостоятельные занятия                                                                                                      | Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений                                                                                     |

### *Легкоатлетические упражнения*

| <b>Основная направленность</b>                                     | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей              | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости                                 | Равномерный, медленный до 5 мин кросс по слабопересеченной местности до 1 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| На совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей            | Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование до 60 м                                             |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей    | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной прыжок с места.                                                                                                                                       |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние                                  |
| На знания о физической культуре                                                           | Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях                                                                                                                                                                                                                  |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 12 мин. Соревнование на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Совершенствование прыжковых упражнений на 1 и 2 ногах, бросков больших и малых мячей, др. легких предметов на дальность и в цель |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### *Лыжная подготовка*

| Основная направленность          | Программный материал                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью                                                                                   |
| На знания о физической культуре  | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссом для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания, Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами |
| Самостоятельные занятия          | Прохождение дистанции до 1500 м в медленном темпе                                                                                                                                                                                                |

### *Русская лапта*

| Основная направленность                                                                              | Программный материал                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение основных стоек, перемещений и развитие координационных способностей и быстроты           | Стойки подающего. Стойки игроков в поле. Перемещения лицом, боком, спиной вперед                                                                                                  |
| На освоение навыков ловли, бросков, передачи мяча и развитие координационных способностей и ловкости | Ловля мяча одной и двумя руками. Броски мяча на заданное расстояние. Передача мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние. Эстафеты с элементами ловли, бросков, передачи мяча |
| На освоение навыков подачи мяча и развитие координационных и скоростно-силовых способностей          | Подача мяча (низкая, средняя, высокая)                                                                                                                                            |
| На знания о физической культуре                                                                      | Из истории развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм. Правила игры. Правила техники безопасности во время занятий                                    |

|  |                  |
|--|------------------|
|  | «Русской лаптой» |
|--|------------------|

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Разделы и темы                                                                                                                                                                                                                                                                | Количество часов (уроков) |                      |                      |                      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Класс                     |                      |                      |                      |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                         | 2                    | 3                    | 4                    |
|   | <b>Базовая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 66                        | 68                   | 68                   | 68                   |
| 1 | Знания о физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                         | 3                    | 3                    | 3                    |
| 2 | Способы физкультурной деятельности                                                                                                                                                                                                                                            | 3                         | 3                    | 3                    | 3                    |
| 3 | Физическое совершенствование: <ul style="list-style-type: none"> <li>гимнастика с основами акробатики</li> <li>легкая атлетика</li> <li>лыжные гонки</li> <li>подвижные игры</li> <li>общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)</li> </ul> | 16<br>14<br>12<br>18      | 18<br>16<br>12<br>16 | 16<br>16<br>16<br>14 | 16<br>16<br>16<br>14 |
|   | <b>Вариативная часть</b><br>(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)                                                                                                                                                          | 33                        | 34                   | 34                   | 34                   |

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|----------------------------------------------------------------------|------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Стандарт начального общего образования по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование ( перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, , мячи, скакалки, , обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p> | <p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

| Тема                      | № урока | Содержание (темы, разделы)                                                                                                                       | Кол-во часов | Дата | Содержание деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   | Оборудование                     |
|---------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                           |         |                                                                                                                                                  |              |      | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                | Метапредметные результаты (УУД)                                                                                                                                                                                                                                                                        | Личностные результаты                                             |                                  |
|                           | 1       | Веселые старты                                                                                                                                   |              |      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   |                                  |
| <b>Ходьба и бег (5 ч)</b> | 1.      | <b>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</b><br>Правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. |              |      | объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, называть известных чемпионов Олимпийских игр, время и место проведения Олимпиады 2014. | <i>Коммуникативные:</i><br>работать в группе, устанавливать рабочие отношения.<br><br><i>Регулятивные:</i><br>самостоятельно формулировать познавательные цели.<br><br><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости      | Мультимедийный проектор, ноутбук |
|                           | 2.      | ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая                                       |              |      | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать                                                                                                                                                                                      | <i>Коммуникативные:</i><br>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при                                                                                                                                                                                                      | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при | Скакалки, мячи                   |

|                         |    |                                                                                                    |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                              |
|-------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                         |    | дистанция». Бег с ускорением.                                                                      |  |  | технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | разучивании и выполнении беговых упражнений<br><br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель<br><br><i>Познавательные:</i><br>описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений                                                                                                                                            | выполнении беговых упражнений.<br><br>Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни |                              |
|                         | 3. | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.                             |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          | сигнальные конусы            |
|                         | 4. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег                                  |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          | сигнальные конусы            |
|                         | 5. | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний»        |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                              |
| <b>Прыжки<br/>(3 ч)</b> | 6. | Прыжки на одной и двух ногах на месте с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.                   |  |  | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков                        | <i>Коммуникативные:</i><br>работать в группе, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i><br>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.<br><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                                                                                                   | скакалки                     |
|                         | 7. | Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом                                                           |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          | Рулетка, 3 волейбольных мяча |
|                         | 8. | Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          | Рулетка, длинная скакалка    |

|                                                 |    |                                                                                                      |          |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                         |
|-------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Метание<br/>(3 ч)</b>                        | 9. | Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления» |          |  | Осваивать технику метания малого мяча.<br><br>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча..                | <i>Коммуникативные:</i><br>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.<br><br><i>Регулятивные:</i><br>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.<br><br><i>Познавательные:</i><br>Описывать технику метания малого мяча | Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости                                                                         | Теннисные мячи          |
|                                                 | 10 | Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.                         |          |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              | Теннисные мячи          |
|                                                 | 11 | Метание мяча на дальность . Эстафеты.                                                                |          |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              | Теннисные мячи, рулетка |
|                                                 |    | <b>Кроссовая подготовка</b>                                                                          | <b>8</b> |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                         |
| <b>Бег по пере-сеченной местности<br/>(7 ч)</b> | 12 | ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.<br>Равномерный бег (3 мин).<br>Чередование ходьбы и бега.      |          |  | Осваивают технику равномерного бега .<br><br>Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | <i>Коммуникативные:</i><br>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br><br><i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных                                          | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Скакалки                |
|                                                 | 13 | Понятие «Бег на выносливость».<br>Равномерный бег (3 мин).<br>Преодоление малых препятствий. .       |          |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              | Скакалки.               |
|                                                 | 14 | <b>Самоконтроль.</b><br><b>Частота сердечных сокращений, способы ее</b>                              |          |  | Знакомиться с понятиями                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              | Скакалки.               |

|  |    |                                                                                     |          |  |                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                        |
|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|  |    | <i><b>измерения.</b></i> Равномерный бег (до 3 мин).                                |          |  | «самоконтроль»,<br>«ЧСС»                         | сокращений                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                        |
|  | 15 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.          |          |  |                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       | Скакалки.              |
|  | 16 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»     |          |  |                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                        |
|  | 17 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.          |          |  |                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       | Скакалки.              |
|  | 18 | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»                                |          |  |                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       | ограничительные конусы |
|  |    | <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                  | <b>6</b> |  |                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                        |
|  | 19 | ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |          |  | Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | <i>Коммуникативные:</i><br>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и | Ограничительные конусы |
|  | 20 | Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»                                       | 1        |  |                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       | Ручной мяч             |

|                                              |    |                                                                                                                                |           |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                     |
|----------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                              |    |                                                                                                                                |           |  |                                                                                                                                        | <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности                                                                                       | эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни                                                                                           |                     |
|                                              | 21 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».                                                                                        | 1         |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                     |
|                                              | 22 | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.                                                                                | 1         |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               | Набивные мячи.      |
|                                              | 23 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.                                                                                         | 1         |  |                                                                                                                                        | <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               | Большие мячи        |
|                                              | 24 | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки»                                                                                          | 1         |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               | Набивные мячи       |
|                                              |    | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                                                                                      | <b>14</b> |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                     |
| <b>Акробатика. Строевые упражнения (4 ч)</b> | 25 | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. |           |  | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста. | <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений<br><br><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | Гимнастические маты |

|                                       |    |                                                                                                                      |  |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                          |
|---------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                       | 26 | Основная стойка. Построение в круг, шеренгу. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев. |  |  |                                                                                 | деятельности<br><br><i>Познавательные:</i><br>описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.                                                                                                                                                                 | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни                                                                                | Гимнастичес кие маты     |
|                                       | 27 | Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.                                                              |  |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            | Гимнастичес кие маты     |
|                                       | 28 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Мост из положения                                                                |  |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            | Гимнастичес кие маты     |
| <b>Висы и упоры (2 ч)</b>             | 29 | Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.                                            |  |  | Знать технику выполнения висов и упоров, соблюдать правила техники безопасности | <i>Коммуникативные:</i><br>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров.<br><br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель<br><i>Познавательные:</i><br>описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять | Развитие развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |                          |
|                                       | 30 | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.                                                |  |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                          |
| <b>Равновес ие. Строевые упражне-</b> | 31 | Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке              |  |  | Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки                | <i>Коммуникативные:</i><br>оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику                                                                                                                                                                                                  | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,                                                                      | гимн.скамейка, гимн.маты |

|                                      |    |                                                                                                               |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                               |
|--------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ния (6 ч)                            |    |                                                                                                               |  |  | равновесия, соблюдать правила техники безопасности                                                    | и выявлять ошибки                                                                                                                                                                | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни                                     |                               |
|                                      | 32 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. скамейке      |  |  |                                                                                                       | <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель                                                                                            |                                                                                                 | гимн. скамейка                |
|                                      | 33 | Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн. скамейке. Перешагивание через мячи |  |  |                                                                                                       | <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности |                                                                                                 | гимн. скамейка, набивные мячи |
|                                      | 34 | Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°                        |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 | гимнастическая скамейка       |
|                                      | 35 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.                                               |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 | гимнастическая скамейка       |
|                                      | 36 | Шаг с прыжком. Приставные шаги. Поднимание туловища.                                                          |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                               |
| <b>Опорный прыжок, лазание (2 ч)</b> | 37 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.                                                       |  |  | Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, канату, перелезания через | <i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки                                                     | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на | гимнастическая скамейка       |
|                                      | 38 | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку                                                    |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 | гимн. маты, набивные мячи     |

|                                                     |    |                                                                                                     |           |  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                            |
|-----------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                                     |    | матов.                                                                                              |           |  | коня, горку матов.                                                                                                                                                                             | <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>                                                                                                                                                                                 | безопасный и здоровый образ жизни                                                                                                 |                            |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>                  |    |                                                                                                     | <b>14</b> |  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                            |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола (7 ч)</b> | 39 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. |           |  | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений,</p> | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Баскетбольные мячи         |
|                                                     | 40 | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте Игра «Передача мячей в колоннах»  |           |  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   | Баскетбольные мячи         |
|                                                     | 41 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом                                 |           |  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   | Баскетбольные мячи         |
|                                                     | 42 | Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади                                  |           |  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   | Баскетбольные мячи, обручи |



|                                                    |    |                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                            |
|----------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                    |    | в обруч»                                                                                                     |  |  |  |                                                                                                       | предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                            |
|                                                    | 43 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом                                             |  |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   | Баскетбольные мячи, обручи                 |
|                                                    | 44 | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом                                             |  |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   | Баскетбольные мячи, ограничительные конусы |
|                                                    | 45 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо                                                                 |  |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   | Баскетбольные мячи                         |
| <b>Подвижные игры с элементами волейбола (7 ч)</b> | 46 | Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»                                                  |  |  |  | Знать технику выполнения приема передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр, | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать)</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику</p> | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | 14. Волейбольные мячи                      |
|                                                    | 47 | Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах) |  |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   | С. 40 Волейбольные мячи                    |
|                                                    | 48 | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»                                                  |  |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   | Волейбольные мячи                          |
|                                                    | 49 | Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.                                          |  |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   | Волейбольные мячи                          |

|                             |    |                                                                                                                         |            |  |  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                   |
|-----------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                             | 50 | Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом                   |            |  |  |                                                                                                                                                                                    | выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              | Волейбольные мячи |
|                             | 51 | Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.                                                            |            |  |  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              | Волейбольные мячи |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |    |                                                                                                                         | <b>5 ч</b> |  |  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                   |
|                             | 52 | ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.<br>Равномерный бег (3 мин).<br>Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»    | 1          |  |  | Осваивают технику равномерного бега .<br><br>Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.<br><br>Знакомиться с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» | <i>Коммуникативные:</i><br>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br><br><i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений<br><br><i>Познавательные:</i><br>описывать технику выполнения ходьбы, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Скакалки.         |
|                             | 53 | Понятие «Бег на выносливость».<br>Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i> | 1          |  |  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              | Скакалки.         |
|                             | 54 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. .<br>Игра «Третий лишний»           | 1          |  |  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              | Скакалки.         |
|                             | 55 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на                                                        | 1          |  |  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              | Скакалки.         |

|                          |    |                                                                                |          |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                          |    | скакалке.                                                                      |          |  |  |                                                                                                                                                             | беговых упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|                          | 56 | Чередование ходьбы и бега. Эстафеты                                            | 1        |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ограничительные конусы, мячи, скакалки |
|                          |    | <b>Легкоатлетические упражнения</b>                                            | <b>9</b> |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
| <b>Ходьба и бег (3ч)</b> | 57 | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.      | 1        |  |  | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | <i>Коммуникативные:</i><br>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений<br><br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель<br><br><i>Познавательные:</i><br>описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<br><br>Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни |                                        |
|                          | 58 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | 1        |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |
|                          | 59 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м            | 1        |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Секундомер,                            |
| <b>Прыжки (3 ч)</b>      | 60 | Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».      | 1        |  |  | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении                                                                                | <i>Коммуникативные:</i><br>работать в группе, устанавливать рабочие отношения.<br><br><i>Регулятивные:</i>                                                                                                                                                                                                                      | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)                                                                                                                                                                                          | Рулетка                                |
|                          | 61 | Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух                                | 1        |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | рулетка                                |

|                          |    |                                                                                                                |          |  |  |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                 |
|--------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                          |    | ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке.                                                           |          |  |  | прыжков                                                                                                        | контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.                                                                                          | ситуациях и условиях                                                                                                 |                 |
|                          | 62 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.                                                                   |          |  |  |                                                                                                                | <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека                                                                                      |                                                                                                                      | Стойки, рулетка |
| <b>Метание<br/>(2 ч)</b> | 63 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1        |  |  | Осваивать технику метания малого мяча.<br><br>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.. | <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.                                                                                                | Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости | теннисные мячи  |
|                          | 64 | Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта»                                       | 1        |  |  |                                                                                                                | <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.<br><br><i>Познавательные:</i> Описывать технику метания малого мяча |                                                                                                                      | теннисные мячи  |
|                          |    | <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                                             | <b>4</b> |  |  |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                 |
|                          | 65 | <i>Закаливание.</i> Подвижная игра «Лапта»                                                                     |          |  |  | Узнают правила проведения                                                                                      | <i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные                                                                                                                                                                      | Развитие мотивов учебной деятельности                                                                                |                 |

|  |    |                                                                           |   |  |  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |
|--|----|---------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|  |    |                                                                           |   |  |  | закаливающих процедур                            | <p>умения по взаимодействию в парах и группах при проведении подвижных игр.</p> <p><i>Регулятивные:</i> дают оценку своему уровню закаленности, анализируют ответы своих сверстников</p> <p><i>Познавательные:</i> анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур</p> | и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости                                                                                                    |                        |
|  | 66 | Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  | Выполнять разминку, знать правила подвижных игр. | <p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера</p>                                                                                                 | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Свисток<br><br>Свисток |
|  | 67 | Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.                                   |   |  |  |                                                  | <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности</p>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |
|  | 68 | Итоговый урок                                                             | 1 |  |  |                                                  | <p><i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр</p>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |

