

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. №373), Фундаментального ядра содержания общего образования / под ред.В.В. Козлова, А.М. Кондакова, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 07мая 2015 №НТ-530/08 «О примерных основных образовательных программах» и с учётом программы «Начальная школа XXI века» автора Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.2012 г

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях

**Цели и задачи курса**

**Цель:**

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 405 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования. Согласно учебному плану МАОУ Тоболовская средняя общеобразовательная школа-филиал Ершовская ООШ в 2016-2017 учебном году на изучение учебного предмета "Физическая культура " во 2 классе отводится 3 ч в неделю (102 часа за год), из них 10 % на региональный компонент.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре (5ч.)**

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  
**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. **Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  
**Способы физкультурной деятельности (6ч.)  
Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  
**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

**Региональный компонент: Урок № 3 Русские народные считалки. Урок № 6 Русские народные игры для формирования осанки. «Замри» . Урок № 15 Русская народная игра с бегом. «Салки-догонялки». Урок № 21 Русские народные подвижные игры. Урок № 30**. Разучивание русской народной игры «Иголка и нитки». **Урок № 39 Русские народные игры в беге. Урок № 54 Русские народные игры с мячом «Гонки мячей». Урок № 74 Русские народные игры с прыжками «Волк во рву». Урок № 83 Русские народные игры со скакалкой «Удочка». Урок № 89 Русские народные игры с метанием «Метко в цель». Урок № 98 Русские народные игры с лазанием и перелазанием«Альпинисты». Урок № 101 Русские народные игры на свежем воздухе.**

**Физическое совершенствование (48ч.)**

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  
**Спортивно - оздоровительная деятельность*. Гимнастика*** ***с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  
*Акробатические упражнения*. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  
*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  
*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.  
*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.   
***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег;

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения (43ч.)**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба свключением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя простые прыжки, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки****:*** ходьба на носках, с предметами наголове, с заданной осанкой.

***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, челночный бег.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи налыжу (на месте, в движении)

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Основное содержание по темам.** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся.** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **5 ч.** | **Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований.  **Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий  **Пересказывать** тексты по истории физической культуры. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **6ч** | **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | **Составлять** индивидуальный режим дня. **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Оценивать** свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. **Моделировать** комплекс упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **48ч.** | **Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно - оздоровительная деятельность*. Гимнастика*** ***с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения*. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. *Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.  ***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег;  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;  *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  ***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.  ***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания иброски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры разных народов. | **Понимать** технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков малого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков малого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Освоить** технику поворотов, спусков и подъёмов.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать**  правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **4** | **Общеразвивающие упражнения** | **43 ч.** | **На материале гимнастики с основами акробатики**  *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба свключением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах  *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя простые прыжки, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  *Формирование осанки****:*** ходьба на носках, с предметами наголове, с заданной осанкой.  ***На материале лёгкой атлетики***  *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, челночный бег.  *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);  **На материале лыжных гонок**  *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи налыжу (на месте, в движении)  *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества.  **Описывать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Описывать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков малого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков малого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Освоить** технику поворотов, спусков и подъёмов. |
|  | Итого: | **102** |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

**1.Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2013 г.

**2.Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**3.Спортивный инвентарь**

Маты, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания, обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, волейбольная площадка).

**Технические средства обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование ТСО** | **Марка** |
|  | Мультимедийный проектор | BenQ |
|  | Компьютер |  |
|  | Экран |  |

**Планируемые результаты изучения учебного курса:**

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Ученик 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Ученик 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Приложение к приказу от 31.08.16 № \_134

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе**

**на 2016-2017 учебный год. *Учитель: Карх Т.Н.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Количество часов | Планируемые результаты | | Домашнее задание |
| Предметные | Метапредметные |
| Раздел 1: **Знания о физической культуре (5ч.)** | | | | | | |
|  | **01.09** | Вводный инструктаж по ТБ.Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | 1 | излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | Выполнить комплекс упражнений №1 |
|  | **02.09** | Инструктаж по ТБ.Скелет и мышцы человека | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Выполнить комплекс упражнений №2 |
|  | **06.09** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. Правило игры.**Р.К. Русские народные считалки.** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Выучить русскую народную считалочку |
|  | **08.09** | Инструктаж по ТБ. Осанка человека | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Оценить свою осанку |
|  | **09.09** | Инструктаж по ТБ. Стопа человека | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Выполнить комплекс упражнений №2 |
| Раздел **Способы физкультурной деятельности (6ч.)** | | | | | | |
|  | **13.09** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русские народные игры для формирования осанки. «Замри» .** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Выполнить комплекс упражнений №2 |
|  | **15.09** | Инструктаж по ТБ. Одежда для занятий разными физическими упражнениями | 1 | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Нарисовать рисунок спортсмена |
|  | **16.09** | Инструктаж по ТБ. Правильный режим дня | 1 | планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Составить свой режим дня |
|  | **20.09** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.**  Эстафеты с переноской предметов на голове*.* | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Выполнить упражнения для равновесия |
|  | **22.09** | Инструктаж по ТБ. Закаливание | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Повторить правила закаливания |
|  | **23.09** | Инструктаж по ТБ. Профилактика нарушений зрения | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Повторить гимнастику для глаз |
| **Раздел 3:Физическое совершенствование (48ч.)** | | | | | | |
|  | **27.09** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Игры с бегом. «Давай подружимся» | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить правила игры «давай подружимся» |
|  | **29.09** | Инструктаж по ТБ. Оценка правильности осанки | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оцени свою осанку |
|  | **30.09** | Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить упражнения для утренней гимнастики |
|  | **04.10** | Инструктаж по ТБ**.** Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русская народная игра с бегом. «Салки-догонялки».** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Комплекс упражнений №2 |
|  | **06.10** | Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для физкультминуток | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Выучить физминутку |
|  | **07.10** | Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для расслабления мышц | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить правила безопасности для выполнения упражнений по легкой атлетике |
|  | **11.10** | Инструктаж по ТБ **Игры на свежем воздухе.** Игры с бегом «Кот и мыши». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Комплекс упражнений №2 |
|  | **13.10** | Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Повторить упражнения для профилактики нарушений осанки |
|  | **14.10** | Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для профилактики плоскостопия | 1 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить упражнения для профилактики плоскостопия |
|  | **18.10** | Инструктаж по ТБ.Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русские народные подвижные игры.** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс упражнений №2 |
|  | **20.10** | Инструктаж по ТБ. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить упражнения для профилактики нарушений зрения |
|  | **21.10** | Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | 1 | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить упражнения для развития основных двигательных качеств |
|  | **25.10** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Игры с бегом «У медведя во бору». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс упражнений №2 |
|  | **27.10** | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | Повторить правила безопасности для выполнения упражнений по легкой атлетике |
|  | **28.10** | Инструктаж по ТБ. Обучение техники специальных беговых упражнений | 1 | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить комплекс упражнений для бега |
|  | **08.11** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Пожалуйста». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Повторить правила игры |
|  | **10.11** | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. | 1 | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Повторить комплекс упражнений ходьбы на носках, на пятках |
|  | **11.11** | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег (30м.). | 1 | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Повторить комплекс упражнений ходьбы под счет, на носках, на пятках. |
|  | **15.11** | Инструктаж по ТБ.Игры на свежем воздухе. Р.К. Разучивание русской народной игры «Иголка и нитки». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Выучить правила игры |
|  | **17.11** | Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег (60м.). | 1 | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Повторить комплекс упражнений бега с изменением направления, ритма и темпа |
|  | **18.11** | Инструктаж по ТБ. Обучение техники бега с максимальной скоростью (4 по20 м) | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Отработать технику бега с максимальной скоростью |
|  | **22.11** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Пройди бесшумно». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Выучить правила игры |
|  | **24.11** | Инструктаж по ТБ .Челночный бег | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Отработать челночный бег |
|  | **25.11** | Инструктаж по ТБ. Бег в среднем темпе на длинную дистанцию (до 400м.) | 1 | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Отработать бег в среднем темпе на длинную дистанцию |
|  | **29.11** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Игры и эстафеты | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Комплекс упражнений №2 |
|  | **01.12** | Инструктаж по ТБ. Отработка техники метания малого мяча (на точность, на дальность) | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Отработать технику метания малого мяча (на точность, на дальность) |
|  | **02.12** | Инструктаж по ТБ. Отработка бросков мяча. | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Отработать броски мяча. |
|  | **06.12** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русские народные игры в беге.** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс упражнений №2 |
|  | **08.12** | Инструктаж по ТБ. Метание мяча двумя руками из-за головы. | 1 | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Отработать броски мяча из-за головы.. |
|  | **09.12** | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Отработать прыжки в длину с места |
|  | **13.12** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторение правил раннее изученных игр |
|  | **15.12** | Инструктаж по ТБ. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Отработать прыжки в длину |
|  | **16.12** | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега (с3-х шагов) | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Отработать прыжки в длину с разбега |
|  | **20.12** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Стоп». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Выучить правила игры «стоп» |
|  | **22.12** | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега (3-4х шагов) | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Отработать прыжки в длину с разбега (3-4х шагов) |
|  | **23.12** | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега (с 5-х шагов) | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Отработать прыжки в длину с разбега (5х шагов) |
|  | **27.12** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Не попади в болото». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Выучить правило игры«Не попади в болото». |
|  | **29.12** | Инструктаж по ТБ. Прыжки на скакалке | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Отработать прыжки на скакалке |
|  | **30.12** | Инструктаж по ТБ. Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Отработать бег на скорость |
|  | **12.01** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Разучивание игры «Хромая птичка». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Выучить правило игры «Хромая птичка». |
|  | **13.01** | **Лыжная подготовка.** Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить правила безопасности передвижения на лыжах |
|  | **17.01** | Инструктаж по ТБ. **Лыжная подготовка. Перенос и надевание лыж** | 1 | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Повторить правила безопасности **Переноса и надевания лыж** |
|  | **19.01** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русские народные игры с мячом «Гонки мячей».** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Комплекс упражнения №2 |
|  | **20.01** | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить правила переноса тяжести тела с лыжи на лыжу |
|  | **24.01** | Инструктаж по ТБ. .**Игры на свежем воздухе**. Игры с мячом «Гонки мячей». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Повторить правила игр изученных на прошлых уроках |
|  | **26.01** | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом без палок | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Повторить технику передвижения ступающим и скользящим шагом без палок |
|  | **27.01** | Инструктаж по ТБ. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом с палками | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Повторить технику передвижения ступающим и скользящим шагом с палоками |
|  | **31.01** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе**. Эстафета с мячом. | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Комплекс упражнения №2 |
| **Общеразвивающие упражнения (43ч.)** | | | | | | |
|  | **02.02** | Инструктаж по ТБ. Размыкание в шеренге влево и вправо приставным шагом на лыжах. | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Отработать ходьбу на лыжах приставным шагом |
|  | **03.02** | Инструктаж по ТБ. Повороты на месте переступанием влево, вправо. | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить повороты на месте переступанием влево, вправо |
|  | **07.02** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Игры с мячом «Вышибалы». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. | Повторить упражнения для осанки |
|  | **09.02** | Инструктаж по ТБ.Обучение технике поворотов переступанием. Подъёмы и спуски под уклон | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить повороты переступанием |
|  | **10.02** | Инструктаж по ТБ. Передвижение скользящим шагом по лыжне. | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повторить передвижение скользящим шагом по лыжне. |
|  | **14.02** | Инструктаж по ТБ. **Игры с мячом на свежем воздухе.** Игры с мячом «Баскетбол». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить технику безопасности игр с мячом |
|  | **16.02** | Инструктаж по ТБ.Спуск со склона в основной стойке и подъем на склон | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Отработать спуск со склона в основной стойке |
|  | **17.02** | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники поворотов переступанием | 1 | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Совершенствование техники поворотов переступанием |
|  | **21.02** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.**  Игры с мячом «Волейбол». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс упражнений №2 |
|  | **28.02** | Инструктаж по ТБ. Спуск с пологого склона в средней стойке и торможение «плугом» | 1 | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Отработать спуск с пологого склона в средней стойке |
|  | **02.03** | Инструктаж по ТБ. Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Отработать спуски с небольших склонов |
|  | **03.03** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Игры с мячом «Футбол». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить правила закаливания |
|  | **07.03** | Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах до 1км. | 1 | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Отработать передвижение на лыжах |
|  | **09.03** | Инструктаж по ТБ. Контроль и выборочное оценивание прохождения дистанции до 1 километра | 1 | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Отработать передвижение дистанции до 1 километра |
|  | **10.03** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе**.**  **Р.К. Русские народные игры с прыжками «Волк во рву».** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить правила разученных игр |
|  | **14.03** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Специфика гимнастических упражнений | 1 | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | Комплекс упражнений № 4 |
|  | **16.03** | Инструктаж по ТБ. Требования к форме одежды и местами занятий | 1 | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Выучить требования к форме одежды |
|  | **17.03** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.**  Игры с прыжками «Прыжки по кочкам». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить правила игры«Прыжки по кочкам». |
|  | **21.03** | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Комплекс упражнений № 4 |
|  | **23.03** | Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево, кругом. | 1 | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Отработать повороты направо, налево, кругом |
|  | **24.03** | Инструктаж по ТБ**. Игры на свежем воздухе.** Игры с прыжками «Прыгающие воробышки». | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Выучить правила Игры с прыжками «Прыгающие воробышки». |
|  | **04.04** | Инструктаж по ТБ. Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» | 1 | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Отработать выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» |
|  | **06.04** | Инструктаж по ТБ. Передвижения в колонне по одному | 1 | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Повторить правила строевых команд |
|  | **07.04** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русски е народные игры со скакалкой «Удочка»** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс упражнений № 4 |
|  | **11.04** | Инструктаж по ТБ. Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку. | 1 | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Комплекс упражнений № 5 |
|  | **13.04** | Инструктаж по ТБ. Отжимание в упоре лёжа. | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Отработать отжимание в упоре лёжа. |
|  | **14.04** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Игры со скакалкой «Часы пробили» | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить правило игры со скакалкой «Часы пробили» |
|  | **18.04** | Инструктаж по ТБ. Подтягивание на высокой перекладине | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Комплекс упражнений № 4 |
|  | **20.04** | Инструктаж по ТБ. Подтягивание на низкой перекладине | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Отработать подтягивание |
|  | **21.04** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русские народные игры с метанием «Метко в цель».** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Отработать броски в цель |
|  | **25.04** | Инструктаж по ТБ. Махи в висе на перекладине | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Повторить упражнения включающие висы. |
|  | **27.04** | Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке | 1 | организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Комплекс упражнений № 5 |
|  | **28.04** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем воздухе.** Игры с метанием «Кто дальше бросит» | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Отработать метание мяча на дальность |
|  | **02.05** | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Отработать Кувырок вперёд |
|  | **04.05** | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд из упора присев | 1 | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Отработать кувырок вперёд из упора присев |
|  | **05.05** | Инструктаж по ТБ. **Игры на свежем** Разучивание игры «Движущаяся мишень» | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Комплекс упражнений № 5 |
|  | **11.05** | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | 1 | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Повторить перекаты в положении лежа |
|  | **12.05** | Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке, лежа на животе. | 1 | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Повторить перевороты в положении лежа |
|  | **16.05** | Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. **Р.К. Русские народные игры с лазанием и перелазанием«Альпинисты»** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить перевороты |
|  | **18.05** | Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Комплекс упражнений № 4 |
|  | **19.05** | Контроль комплексных упражнений на развитие гибкости. | 1 | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Характеризовать явления (действия и поступки0, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта; | Комплекс упражнений № 5 |
|  | **23.05** | Инструктаж по ТБ. **Р.К. Русские народные игры на свежем воздухе.** | 1 | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Повторить правила игр |
|  | **25.05** | Инструктаж по ТБ. Учёт в выполнении упражнений на силу, координацию движения, силовую выносливость | 1 | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | Повторить упражнения на ловкость |