Российская Федерация

Тюменская область

Ишимский район

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Тоболовская средняя общеобразовательная школа

филиал Новокировская начальная школа – детский сад

Рассмотрено: Утверждаю:

Окружное методическое объединение Заведующий Новокировской НШДС

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_20\_\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Дмитриева

Руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_Е. И. Миронова «\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г

**Рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура» 2 класс

на 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель Изосимова С.В.

п.Новокировский

2017

**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. А.П.Матвеева , письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 07мая 2015 №НТ-530/08 «О примерных основных образовательных программах» и с учётом программы «Перспективная начальная школа» и авторов. А.П.Матвеева, М.В.Малыхиной.

**Общая характеристика учебного курса «Физическая культура» 2 класс**

Рабочая программа учебного курса учитывает особенности обучения физической культуре младших школьников. Она полностью отвечает требованиям времени, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций. Значительное место уделяется формированию ценностных ориентиров и эстетических идеалов. Включены материалы, расширяющие представление младших школьников о России, спортсменах и формируют чувство гордости за свою страну и ее достижения в разных сферах.

В соответствии с принципом развивающего обучения сделан акцент на развитие общей когнитивно- коммуникативной компетенции учащихся наряду с развитием элементарной иноязычной коммуникативной компетенции. Формирование коммуникативной компетенции основывается на развитии навыков смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, умении осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах, что является одним из важнейших метапредметных результатов освоения образовательной программы начального общего образования, обозначенных ФГОС НОО.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельн остного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

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

***Предметом обучения*** физической культуре во 2 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

***Структура и содержание*** предмета физической культуры задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

* Знания о физической культуре;
* Способы двигательной деятельности;
* Физическое совершенствование.

*Содержание раздела «Знания о физической культуре»* разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

*Раздел «Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

*Содержание раздела «Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся II класса, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

* легкая атлетика;
* гимнастика с основами акробатики;
* подвижные и спортивные игры;
* общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

***Методы проведения*** занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

***Формы организации*** учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные

***Формы контроля*** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Цели и задачи**

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение **целей**

-укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

-формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие координационных способностей;

-формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

-приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

-воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

-развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации

отводит 408 часов для обязательного изучения предмета « Физическая культура» на ступени начального общего образования. Согласно базисному плану МАОУ Тоболовская СОШ филиал Новокировская начальная школа – детский сад на изучения «Физической культуры» во 2 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа за год).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**

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

**Личные, метапредметные и предметные результаты**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**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 или 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.

**Формирование универсальных учебных действий***:*

Личностные УУД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

 Целеполагание,

 волевая саморегуляция,

 коррекция,

 оценка качества и уровня усвоения.

 Контроль в форме сличения с эталоном.

 Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и  выделение необходимой информации

Анализ объектов;

Синтез, как составление целого из частей

Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

**Результаты изучения учебных предметов**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**В результате учащиеся научатся**:

- 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.

**Учащиеся получат возможность научиться**:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять передвижения на лыжах

**Критерии нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

      старт не из требуемого положения;

      отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

     несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов, тем | | Характеристика деятельности учащихся |
| **Знания о физической культуре** | | |
| Физическая культура человека  Правила ТБ при занятиях физической культурой  Зарождение Олимпийских игр  Физические качества сила, быстрота, выносливость  Физические качества гибкость и равновесие  Закаливание  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств  Понятие длины и массы тела  Правильная осанка | Раскрывать связь физической культуры с общей культурой  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  Контроль правильности осанки | |
| **Гимнастика с основами акробатики.** | | |
| Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд  Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.  Акробатические комбинации  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы  Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.  Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.  Выполнять фигурную маршировку.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать  технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  Характеризовать и демонстрировать  технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  Характеризовать и демонстрировать  технику выполнения  полупереворота назад и кувырка вперёд.  Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.  Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.  Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.  Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. | |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.     Прыжковые упражнения: прыжок в высоту, длину  Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами  Метание малого мяча на дальность | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.  Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.  Выполнять челночный бег 3\*10 м с максимальной скоростью передвижения.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.  Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.  Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. | |
| **Лыжные гонки.** | | |
| Скользящий ход. Двухшажный попеременный ход.  Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».   Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».  Подъём «лесенкой». | Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).  Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.  Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. | |
| **Подвижные игры.** | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, сипу, ловкость и координацию движений.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.    На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости координации движений.   Спортивные игры.  Футбол: остановка мяча; ведение мяча.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча  Подвижные игры разных народов. | Моделировать игровые ситуации.Регулировать эмоции и управлять ими  в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях.  учебной и игровой деятельности.  Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.  Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.  Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.  Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.  Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств | |

Учащиеся 2 класса **должны  иметь представление**:

       о зарождении древних Олимпийских игр;

       о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

     о правилах проведения закаливающих процедур;

 об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

 определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

       вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

       выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

       выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

       выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

       выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

       демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |

**Материально – техническое обеспечение**

**Дополнительная литература:**

1. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).

2. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения)

**Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа : http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob\_no=12371.

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая

2. Скамейки гимнастические жесткие ( 4 м)

3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания)

4. Мячи: мяч малые (теннисные), мяч малый (мягкий), мячи футбольные , волейбольные.

5. Палки гимнастические.

6. Скакалки детские.

7. Маты гимнастические.

8. Кегли.

9. Обручи пластмассовые детские.

10. Лента финишная.

11. Рулетка измерительная.

12. Лыжи детские (с креплениями и палками)

16. Аптечка

**КАЛЕНДАРНО-тематическое планирование 2 кл**

|  |  |
| --- | --- |
| **I четверть (24 часов)** | |
| **Образовательные цели / задачи** | |
| **Задачи ученика:**  •  **иметь** представления об основных физических качествах (силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений); об измерениях уровня развития физических качеств;  •  **уметь** выполнять бег с высокого и низкого старта, строевые упражнения на месте и в движении, метание предмета на дальность и точность, «олений» бег, прыжки в длину с места, спиной вперед, перекаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед и назад, подтягиваться на низкой перекладине из положения виса лежа согнувшись, лазать по гимнастической стенке, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Хвостик», «Марш с закрытыми глазами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Мышеловка», «Бегуны и прыгуны»; «Лови – стучи», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Вышибалы вслепую», «Осада города», «Салки»; применять на практике знания о правилах закаливания | **Задачи педагога:** создать условия учащимся с целью:  •  **формирования** представлений об основных физических качествах (силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений), об измерениях уровня развития физических качеств; уменияприменять на практике знания о правилах закаливания;  •  **обучения** выполнению бега с высокого и низкого старта, строевых упражнений на месте и в движении, метания предмета на дальность и точность, «оленьего» бега, прыжков в длину с места, спиной вперед, перекатов, стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед и назад, подтягивания на низкой перекладине из положения виса лежа согнувшись, лазания по гимнастической стенке, подвижных игр: «Ловишка», «Хвостик», «Марш с закрытыми глазами»,  «Бросай далеко, собирай быстрее», «Мышеловка», «Бегуны и прыгуны»; «Лови – стучи», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Вышибалы  вслепую», «Осада города», «Салки»;  •  **овладения** техникой бега с низкого старта; метания предмета на дальность и точность; техникой подтягивания на низкой перекладине из положения виса лежа согнувшись; техникой прыжка в длину спиной вперед |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  и тип  урока | | Кален-  дарные сроки | | Элементы  содержания  (дидактические  единицы на основе общеобразовательного стандарта) | | Ведущая деятельность,  осваиваемая  в системе  занятости  (на уроке) |  | Планируемые образовательные результаты | | | | | Д/З |
| объем освоения и уровень владения компетенциями | | | компоненты культурно-  компетентностного  опыта / приобретенная  компетентность | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | | | 8 | | 9 |
| 1 | Правила  безопасности на уроках  физической  культуры. | |  | | Организующие строевые команды и приемы; строевые упражнения; правила поведения и безо-  пасности во время занятий физическими упражнениями,  подбора одежды и обуви в зависимостиот условий проведения занятий; навыки организации и проведения подвижных игр, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; разминка в движении; подвижная игра «Ловишка»; упражнения  на внимание  и равновесие | | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблю-дать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовы-вать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном здании и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие  строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; выполнять строевые упражнения;  упражнения на внимание и равновесие; играть в подвижную игру«Ловишка».  ***Получат возможность научиться:*** вести тетрадь по физ.культ. | | | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила личной гигиены;  *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формахсоревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий  в ситуациях общения | | Комплекс 1  Бег в среднем темпе |
| 2 | | | Тестирование бега  на 30 м с высокого старта**.** | |  | | Строевые упражнения на месте и в  движении; разминка в движении; техника высокого старта; тест | П  К | Коллект., индивид. работа | | ***Научатся:*** выполнять строевые упражнения на месте и в движении, разминку в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности. | | Комплекс 1  Бег в среднем темпе | |
| **3** | | | Подвижная игра «Мышеловка» | |  | | Разминка, направленная на развитие координации движений; техника «оленьего» бега; подвижная игра «Мышеловка»; упражнения на внимание | П  К | Коллективная работа | | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использо-вать двигательный опыт в массовых формах соревнова-тельной деятти.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окруж. людьми, приемами дейст-вий в ситуациях общ. | | Комплекс 1  Бег в сред-нем темпе  Выполнять тестовые упражнения | |
| 4 | | | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед | |  | | Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка; кувырок вперед; игровое упражнение на внимание с мячом | П,  К | Коллективная работа | | ***Научатся:*** держать группировку; выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку  с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использо-вать двигательный опыт в массовых формах соревновате-льной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** у*меют:*взаимодействовать друг с другом, соблюдая правла безопасности | | Комплекс 1  Бег в среднем темпе  Отработать технику кувырка | |
| 5 | | | Техника челночного бега с высокого старта | |  | | Строевые команды; беговая разминка; техника челночного бега с высокого ста-рта; тестирование челночного бега 3  10 м; подвижная игра «Хвостик» | П, рефлексивная | Коллективная, индиви-  дуальная  работа | | ***Научатся:*** выполнять стр. команды, беговую разминку, тех. Челночного бега с высокого старта; сдавать тест ч/б 3 10 м; играть в подвижную игру «Хвостик».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использо-вать двигательный опыт в массовых формах соревновате-льной деятельности, в организации активного отдыха и досуга*.*  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* поддерживать друг друга. | | Комплекс 1  Бег на короткие дистанции | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |  | Разминка, направленная на развитие координа-ции движений; прыжки в длину с места, спиной вперед; подвижная игра «Бегуны и  прыгуны»;упражнения на внимание и двигательную деятельность | П  К | Коллект.  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память; играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»; соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:*исполь-зовать двигательный опыт в массовых формах соревнова-тельной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия | Комплекс1  Выполнять тестовое упражнение прыжок в длину с места |
| 7 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений) |  | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость; гибкость, ловкость и координация движений); разминка с упражнениями на внимание; низкий старт с ускорением; подвижная игра «Марш с закрытыми глазами» | П | Коллективная работа | ***Научатся:*** ориентироваться в понятиях: *физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений*; выполнять разминку с упражнениями на внимание; низкий старт с ускорением; играть в  подвижную игру «Марш с закрытыми глазами»; соблюдать правила поведения на уроке; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способам  взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 1  Бег в среднем темпе  Выполнять тестовые упражне-ния |
| 8 | Кувырок вперед |  | Разминка с мешочками в движении; группировка; кувырок вперед; игровое упражнение на внимание с мячом | П  рефлексивная | Коллективная работа | *Научатся:* выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед, игровое упражнение на внимание с мячом | Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Комплекс 1  Отработать технику кувырка вперед |
| **9** | Подвижная игра «Осада города» |  | Строевые упражне-ния: перестроение в две шеренги ,ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминка в движении; | П  К | Коллективная работа | *Научатся*: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении; играть в подвижную игру «Осада города» | Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 1  Игры на воздухе. |
| 10 | Измерение уровня развития основных физических качеств |  | Измерение уровня развития основных физических качеств; разминка с упражнениями на внимание; низкий старт с ускорением; подвижная игра «Марш с закрытыми глазами» | П  К | Коллективная работа | *Научатся:* понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития, выполнять разминку с упражнениями на внимание, низкий старт с ускорением; играть в подвижную игру «Марш с закрытыми глазами»; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятель-ности, в организации активного отдыха и досуга.  Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 1  Выполнять тестовые упражне-ния |
| 11 | Метание мешочка на дальность |  | Бег с изменением темпа; упражнения, направленные на развитие координации движений; тестирование метания мешочка на дальность; подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | П  К | Коллективная работа | *Научатся:* выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений; сдавать тестирование метания мешочка на дальность; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».  *Получат возможность:*  научиться: вести тетрадь  по физической культуре | Здоровьесберегающие компетенции: умеют: с помощью подбора темпа оптимизировать выполнение бега; использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота.  Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 1  Отработать технику метания предмета |
| **12** | Подвижная игра«Салки» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Салки»; подвижные игры (по желанию учащихся); подведение итогов четверти | П  К | Коллективная работа | *Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Салки», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию); подводить итоги четверти* | Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 1  Выполнять тестовые упражнения |
| 13 | Усложненные кувырки вперед |  | Строевые команды; разминка с мешочками в движении; группировка; усложненный вариант выполнения кувырков вперед; упражнения на внимание | П  К | Коллективная работа | *Научатся: выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание* | Здоровьесберегающие компетенции: умеют: использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота; расслабляться, восстанавливаясь после урока.  Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 2  Бег в сред-нем темпе  Выполнять тестовые упражне-ния |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Беговые упражнения из различных исходных положений |  | Строевые упражнения; бег с заданием на внимание; разминка,  направленная на развитие координации движений;«олений» бег; беговые упражнения из различных исходных положений; подвижная игра «Мышеловка» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движе-ний, бег с заданием на внимание, «олений» бег, беговые упражнения из различных исходных положений, выполнять упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:*использо-вать двигательный опыт в массовых формах соревнова-тельной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 2  Выполнять беговые, тестовые упражне-ния |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | Подвижная игра«Кошки мышки» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Кошки-мышки»; подвижные игры (по желанию учащихся); подведение итогов четверти | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Кошки-мышки», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию); подводить итоги четверти | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 2  Выполнять тестовые упражне-ния |
| 16 | Игровые  упражнения  с кувырками |  | Строевые команды; разминка с мешочками в движении; кувырок вперед; игровые  упражнения с кувырками вперед; упражнение на внимание, память | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять строевые команды, разминку  с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками вперед, упражнения на внимание | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 2  Выполнять тестовые упражне-ния |
| 17 | Тестирование прыжка в длину с места |  | Разминка с малыми мячами; подвижная игра «Лови – стучи»; упражнения на внимание тестирование прыжка в длину с места; | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование прыжка в длину с места; играть в подвижную игру «Лови – стучи»; соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. | **Здоровьесберегающие компетенции**: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 2  Игры на свежем воздухе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18** | Подвижная игра «Выдерни ленточку» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Выдерни ленточку»; подвижные игры (по желанию учащихся); подведение итогов четверти | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Выдерни ленточку», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию); подводить итоги четверти | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 2  Выполнять тестовые упражне-ния |
| 19 | Кувырок назад |  | Разминка с массажными мячами; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями; проходить станции круговой тренировки | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* выполнять массажные приемы массажными мячами.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс2  Отработать технику пе-реката на-зад, тесто-вое упр. «подъем туловища» |
| 20 | Тестирование подъема туловища из  положения лежа  за 30 с |  | Разминка с малыми мячами; тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; подвижная игра «Лови – стучи»; упражнения на внимание | П  К | Коллективная работа | **Научатся***:* выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание; сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; играть в подвижную игру «Лови – стучи».  **Получат возможность**  **научиться***:* вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие** компетенции: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки | Комплекс 2  Выполнять тестовые упражнения  (гибкость) |
| **21** | Подвижная игра «Третий лишний» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Третий лишний»; подвижные игры (по желанию учащихся); подведение итогов четверти | П  К | Коллективная работа | **Научатся:** выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Третий лишний», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию); подводить итоги четверти | **Здоровьесберегающие компетенции**: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции: умеют:** владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 2  Игры на свежем воздухе. |
| 22 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  | Разминка со средними обручами (кольцами); тестирование наклона вперед из положения стоя; подвижная игра «Бездомный заяц»; упражнения  на внимание | П  К | Коллективная работа | **Научатся:**выполнять разминку со средними  обручами (кольцами), упражнения на внимание; сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; играть в  подвижную игру «Бездомный заяц».  **Получат возможность**  **научиться***:* вести тетрадь по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции**: умеют: выполнять упражнения на гибкость.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 2  Выполнять тестовые упражнения |
| 23 | Кувырок назад. |  | Разминка с массажными мячами; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | **Научатся:** выполнять  разминку с массажными мячами, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила техники безопасности при  выполнении физических упражнений | **Здоровьесберегающие компетенции**: умеют: выполнять массажные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следить за безопасным выполнением упражнений.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 2  Отработать технику переката назад.  Выполнять тестовые упражнения (подтягивание) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **24** | Подвижная игра «Салки с выручкой» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Салки с выручкой»; подвижные игры (по желанию учащихся); подведение итогов четверти | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Салки с выручкой», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию); подводить итоги четверти. | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приема-ми действий в ситуациях общения. | Комплекс 2  Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |
| --- | --- |
| **II четверть (24 час)** | |
| **Образовательные цели / задачи** | |
| **Задачи ученика:**  • **иметь** представление о физических упражнениях и их отличиях от естественных движений, о правилах личной гигиены и режиме дня;  • **уметь** выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики (группировку, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, «мост»), полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; кувырок назад, вис на согнутых руках на низкой перекладине, висы углом, согнувшись, прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, прыжки с поворотом на 180° и 360°; лазать по гимнастической стенке, по канату; играть в подвижные игры: «Кружева», «Кружева с мешочками на голове», «Салки с мешочками на голове», «Удочка», «Жмурки», «Медведи и пчелы», «Ловля обезьян», «Салки»; применять на практике знания  о личной гигиене и режиме дня | **Задачи педагога:** создать условия учащимся с целью:  • **формирования** представлений о физических упражнениях и их отличиях от естественных движений; умения применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня;  • **обучения** выполнению строевых упражнений, гимнастических упражнений с элементами акробатики (группировки, перекатов, кувырков вперед, стойки на лопатках, «моста»), полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, кувырка назад, висов на согнутых руках на низкой перекладине, углом, согнувшись, прогнувшись, переворотов вперед и назад на кольцах, прыжков  с поворотом на 180° и 360°; лазания по гимнастической стенке, по канату; подвижным играм: «Кружева», «Кружева с мешочками на голове», «Салки с мешочками на голове», «Удочка», «Жмурки», «Медведи и пчелы», «Ловля обезьян», «Салки»;  • **овладения** техникой кувырка назад, а также переворотов вперед и назад на кольцах |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Стойка  на лопатках. «Мост» |  | Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; круговая тренировка | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; проходить станции круговой тренировки | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: выполнять упражнения на гибкость.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга | Комплекс 3  Выполнять прогулки на воздухе |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке |  | Разминка с  гимнастическими  палками; круговая тренировка; лазание по гимнастической стенке; перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; проходить станции круговой тренировки; соблю-дать правила поведенияна уроке во время выполнения упражнений | **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Комплекс 3  Отработать комплекс акр. упр.  Выполнять тестовые упражнения |
| **27** | Подвижная  игра «Кружева с мешочком на голове» |  | Разминка с мешочками; кувырок вперед  в группировке  с трех шагов; подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»; упражнения на равновесие | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку с мешочками, кувырок вперед в группировке  с трех шагов, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Кружева  с мешочком на голове» | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть  способами взаимодейтвия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 3  Выполнять тестовые упражнения |
| 28 | Упражнения на кольцах |  | Разминка с кольцами (маленькими обручами); висы углом, согнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка. Упражнения на внимание | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям  круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Комплекс 4  Отработать комплекс акрабатичеких упраж-нений.  Выполнять тестовые упражнения |
| 29 | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках |  | Разминка на скамейках; серия кувырков вперед; полупереворот  назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; подвижная игра «Салки с мешочком на голове»; упраж-нение  на равновесие | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Салки с мешочком на голове» | **Здоровьесберегающие компетенции**: умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции: умеют:** владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий  в ситуациях общения | Комплекс 4  Отработать акробатическую связку.  Выполнять тестовые упражнения |
| **30** | Подвижная игра «Воробьи, вороны»» |  | Разминка у гимнастической стенки; висы на низкой перекладине; лаза-  ние по гимнастической  стенке. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | Научатся: выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенки различными способами, упражнения на внимание; играть  в подвижную игру «Воробьи , вороны» | **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Подвижные игры на воздухе |
| 31 | Кувырок назад в группировке |  | Разминка на скамейках; полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках;  кувырок назад в группировке; подвижная игра «Салки  с мешочком на голове»; упражнение на равновесие | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку на скамейках, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Салки с мешочком на голове» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Выполнять тестовые упражнения |
| 32 | Упражнения на перекладине |  | Разминка с кольцами; висы углом и согнувшись на гимнастической перекладине; круговая тренировка | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Комплекс 3  Выполнять тестовые упражнения; упражнения на перекладине. |
| **33** | Подвижная игра «Третий лишний» |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; кувырки вперед и назад; подвижная игра «Третий лишний»; упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Третий лишний» | **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине |  | Разминка в парах; техника кувырка назад; вис на согнутых руках на низкой перекладине; подвижная игра «Удочка» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку в парах, кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине; играть в подвижную игру «Удочка» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 3  Закрепить технику висов.  Выполнять тестовые упражнения |
| 35 | Разновидности висов |  | Разминка в парах; кувырок вперед в  группировке; кувырок назад; висы на низкой перекладине; подвижная игра «Удочка» | П  К | Коллективная и индивиду-альная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку в парах, кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине; играть в подвижную игру «Удочка» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с  окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 3  Отработать технику висов |
| **36** | Подвижная игра «Выше ноги от земли» |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; кувырки вперед и назад; подвижная игра «Выше ноги от земли»; упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Выше ноги от земли» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Выполнять утреннюю гимнастику. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастической стенке |  | Разминка с гимнастическими палками; висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка; упражнение на внимание | П  К | Коллективная  и индивидуальная работа | **Научатся**: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах; упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Комплекс 4  Выполнять тестовые упражнения |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке |  | Разминка у гимнастической стенки; висы на низкой  перекладине; лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Жмурки»; упражнение на равновесие | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Выполнять тестовые упражнения |
| **39** | Игровые упражнения  на внимание «Карлики , великаны» |  | Игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок назад; лазание по гимна-  стической стенке различными способами; подвижная игра на внимание «Карлики, великаны»; упражнение на внимание. | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках, кувырок назад, лазание по гимнастической стенке различными способами, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Карлики, великаны» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Игры на свежем воздухе.  Выполнять тестовые упражнения |
| 40 | Висы согнувшись и прогнувшись на  гимнастической стенке |  | Разминка с гимнастическими палками; висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка; упражнение на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах; упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Комплекс 4  Выполнять силовые упражнения |
| 41 | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах |  | Разминка с гимнастическими палками; висы  согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах; перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с гимнастическими палками, висы согнувшись и прогнувшись, перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Прыжки на скакалке до 30сек. |
| **42** | Подвижная игра «Охотники и обезьяны» |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; кувырки вперед и назад; подвижная игра «Охотники и обезьяны»; упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Охотники и обезьяны» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Кувырок вперед в группировке с трех шагов (*комбинированный*) |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; перекаты; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед в группировке с трех шагов; подвижная игра «Кружева» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, перекаты, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке  с трех шагов; играть в подвижную игру «Кружева»; соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами  взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 3  Отработать комплекс акробатических упражнений | |
| 44 | Прыжки  с поворотом  на 180° и 360° (комбинированный) |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; прыжки  с поворотом  на 180° и 360°; лазание по канату; подвижная игра «Ловля обезьян»; упражнения на равновесие и внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки с поворотом на 180° и 360°, лазание по канату, упражнения на равновесие и внимание; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | З**доровьесберегающие компетенции**: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Выполнять прыжко-вые упражнения |
| **45** | Подвижная игра «Ипподром» |  | Игровая разминка; кувырки вперед и назад; лазание по канату; подвижная игра «Ипподром» (по выбору учащихся); | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять игровую разминку, кувырки вперед и назад, лазание по канату; играть в подвижные игры (по выбору учащихся); **Познакомятся** с правилами игры «Ипподром***»*** | **Здоровьесберегающие** компетенции: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Прогулки на воздухе Выполнять тестовые упражнения |
| 46 | Перевороты  вперед и назад на гимнастических кольцах |  | Разминка с гимнастическими палками; висы согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах; перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах;  кувырок вперед; кольцеброс; подвижная игра «Совушка» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с гимнастическими палками, висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах, перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах, кувырок вперед; использовать «кольцеброс»; играть в подвижную игру «Совушка» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Отработать технику упражнений на кольцах (перекладине)  Выполнять тестовые упр |
| 47 | Круговая тренировка |  | Разминка. Висы. Прыжки с поворотом. | П | Индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; играть в подвижную игру | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения |  |
| **48** | Подвижные игры |  | Игровая разминка; кувырки вперед и назад; лазание по канату; подвижные игры (по выбору учащихся); подведение итогов четверти | П  К | Коллективная работа | **Научатся:** выполнять игровую разминку, кувырки вперед и назад, лазание по канату; играть в подвижные игры (по выбору учащихся); Подведение итогов 2 четверти. | **Здоровьесберегающие компетенции**: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Прогулки на воздухе Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |
| --- | --- |
| **III четверть (30 ч)** | |
| **Образовательные цели / задачи** | |
| **Задачи ученика:**  • **иметь** представление о передвижениях на лыжах и о правилах безопасности при эксплуатации лыжного оборудования, об организующих командах: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», «Лыжи под руку!», о личной гигиене при занятиях на улице при минусовой температуре, о появлении первых спортивных соревнований, об истории появления мяча, истории зарождения первых Олимпийских игр;  • **уметь** выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без, попеременным двухшажным ходом с палками, одновременным одношажным ходом с палками, «змейкой», повороты на лыжах переступанием, «веером», спуск  в высокой и низкой стойках, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом», обгон на лыжах; броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя, броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя, прыжки в высоту с прямого разбега, спиной вперед, нижнюю подачу; вращение обруча, стойку на голове; играть в подвижные игры: «Кто дальше?», «Кто дальше бросит?», «Прокатись через ворота», «Подними предмет», «Горячая линия», «Гонка мячей в колоннах», «Собачки», «Зеркало», «Искатели сокровищ», «Забросай мячами», «Поймай подачу», «Охотники  и утки» | **Задачи педагога:** создать условия учащимся с целью:  • **формирования** представления о лыжах и способах передвижения на них, умения применять на практике знания о личной гигиене при занятиях на улице при минусовой температуре, о появлении первых спортивных соревнований, об истории появления мяча, об истории зарождения первых Олимпийских игр;  • **обучения** выполнению передвижений на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без, попеременным двухшажным ходом с палками, одновременным одношажным ходом с палками, «змейкой», поворотам на лыжах переступанием, «веером», спуска в высокой и низкой стойках, подъема на склон «лесенкой» и «елочкой», торможения «плугом», обгона на лыжах; бросков набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя, бросков набивного мяча весом 1 кг из положения сидя; прыжков в высоту с прямого разбега, спиной вперед; нижнюю подачу; вращения обруча, стойки на голове; подвижным играм: «Кто дальше?», «Кто дальше бросит?», «Прокатись через ворота», «Подними предмет», «Горячая линия», «Гонка мячей в колоннах», «Собачки», «Зеркало», «Искатели сокровищ», «Забросай мячами», «Поймай подачу», «Охотники и утки»;  • **овладения** техникой передвижения попеременным двухшажным ходом с палками, одновременным одношажным ходом с палками, подъема на склон «лесенкой» и «елочкой», спуска в высокой и низкой стойке, торможения «плугом» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | |
| №  п/п | Тема  и тип  урока | Кален-  дарные сроки | Элементы  содержания  (дидактические  единицы на основе общеобразовательного стандарта) | Ведущая деятельность,  осваиваемая  в системе  занятости  (на уроке) | Формы  органи-  зации  совзаимо-  действия  на уроке | Планируемые образовательные результаты | |  |
| объем освоения и уровень владения компетенциями | компоненты культурно-  компетентностного  опыта / приобретенная  компетентность | Д/З |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Передвижения на лыжах ступающим шагом |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего шага; ступающий шаг на лыжах без | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи  на плечо!», «Лыжи к ноге!»,  «На лыжи становись!», технику ступающего шага, ступающий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом. | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре во время занятий.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами | Выполнять прогулки на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Передвижение на лыжах скользящим шагом |  | Организующие команды «Лыжи под руку!»,  «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!; техника обгона во время передвижения на лыжах; ступающий шаг на лыжах без палок; скользящий шаг на  лыжах без палок;  прохождение дистанции 500 м скользящим шагом | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,  «На лыжи становись!», технику обгона во время передвижений на лыжах, ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м скользящим шагом | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять прогулки на лыжах |
| **51** | Подвижная игра на  лыжах «Кто быстрее» |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминка со снежками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; подвижная игра «Кто быстрее» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; играть в подвижную игру «Кто быстрее» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять тестовые упражнения |
| 52 | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом |  | Скользящий шаг на лыжах  с палками и без; повороты на месте «веером»; упражнение на лыжах на выносливость | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять скользящий шаг на лыжах  с палками и без, повороты на месте «веером», упражнение на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры  при выполнении упражнений | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила  безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуацииях общения | Закрепить технику скользящего шага |
| 53 | Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом |  | Организующие команды «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах  с палками; скользящий шаг. | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «На лыжи становись! разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с палками, повороты | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. | Отработать технику 2-х шажного хода |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **54** | Подвижная игра на  лыжах «Накаты» |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминка со снежками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; подвижная игра «Накаты» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; играть в подвижную игру «Накаты» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять прогулки на лыжах |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Вращение обруча |  | Разминка с обручами; вращение обруча; круговая тренировка; игровое упражнение на реакцию и внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровое упражнение на реакцию и внимание; проходить по станциям круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Выполнять тестовые упражнения |
| 56 | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками; повороты «веером» на лыжах; попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Закрепить технику одношажного хода |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **57** | Подвижная игра на  лыжах «Прокатись через ворота» |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминка со снежками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; подвижная игра «Прокатись через ворота» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; играть в подвижную игру «Прокатись через ворота» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Повторить правила игры |
| 58 | Подъем на склон  «лесенкой» на лыжах |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах  с палками; подъем «лесенкой» на лыжах; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, подъем на склон «лесенкой» на лыжах,  передвижение попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом; играть в подвижную игру «Кто дальше?» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Закрепить технику плодъема |
| 59 | Лазание по канату |  | Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание и равновесие. | П  К | Коллек-тивная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание и равновесие; лазать по канату; проходить по станциям круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **60** | Подвижная игра на  лыжах «Сумей догнать» |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; разминка со снежками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; подъем на склон подвижная игра «Сумей догнать» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; играть в подвижную игру «Сумей догнать» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять пробежки на лыжах |
| 61 | Подъем  на склон «елочкой»  на лыжах |  | Организующие команды «Лыжи под руку!»,  «Лыжи к ноге!»,  «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный  одношажный ход; подъем на склон «елочкой»; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах  без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, подъем на склон «елочкой»; играть в подвижную игру на лыжах «Кто дальше?» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Закрепить технику подъема |
| 62 | Торможение «плугом» на лыжах |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; спуск со склона  в высокой и низкой стойке; подъем на склон«лесенкой» и «елочкой»; подвижная игра «Кто дальше бросит?» | П  К | Коллективная  работа | ***Научатся:*** выполнять  организующие команды «Лыжина плечо!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага с палками на лыжах, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; играть в подвижную игру «Кто дальше бросит?» | **Здоровьесберегающие компетенции:** знают: правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Отработать торможение «плугом» |
| **63** | Подвижная  игра на лыжах  «Подними предмет» |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!»; разминка со снежками; прохождение дистанции  700 м на лыжах; подвижные игры «Подними предмет», «Прокатись через ворота» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», разминку со снежками; проходить дистанцию 700 м на лыжах; играть в подвижные игры «Подними предмет», «Прокатись через ворота» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять прогулки на воздухе |
| 64 | Лазание по канату |  | Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая  тренировка;  упражнение на внимание и равновесие | П  К | Коллек-тивная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнение на внимание и равновесие; лазать по канату; проходить по станциям круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Повторить технику лазания по канату |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Упражнения со скакалками |  | Разминка на гимнастических скамейках; упражнения со скакалками; прыжки в скалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание и реакцию | П  К | Коллективная  и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку на гимнастических скамейках, упражнения со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, игровое упражнение на внимание и реакцию; проходить станции  круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Выполнять ОРУ со скакалкой |
| **66** | Подвижная игра «По местам», «Шире шаг» |  | Разминка в движении; подвижная игра «По местам», «Шире шаг»; подвижные игры (по желанию учащихся). | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Шире шаг»,» По местам», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию). | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий | Комплекс 5  Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Движение  на лыжах  с палками «змейкой» |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный  двухшажный ход;  одновременный одношажный ход; движение на лыжах с палками «змейкой»; подъем на склон, спуск со склона; подвижные игры «Прокатись через ворота» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона; играть в подвижные игры «Прокатись через ворота», «Подними предмет» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают:* правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 5  Выполнять тестовые упражнения |
| 68 | Прохождение дистанции  1000 метров  на лыжах  на время |  | Организующие команды «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный  двухшажный ход;  одновременный одношажный ход; движение на лыжах с палками «змейкой»; подвижные игры на лыжах; подъем на склон, спуск со склона; прохождение дистан-ции1000 м на лыжах на время | П  К | Коллективная и индивидуаль-  ная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды «Лыжина плечо!», «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона; играть в подвижные игры на лыжах; проходить дистанцию 1000 м на лыжах на время | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с  окружающими людьми, приемами действий  в ситуациях общения | Комплекс 5  Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **69** | Подвижная игра  «Передал - садись»,  «Мяч соседу» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Передал - садись», «Мяч соседу»; подвижные игры (по желанию учащихся). | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Передал -садись», « Мяч соседу», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию). | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Комплекс№5  Выполнять тестовые упражнения |
| 70 | Прыжки  в скакалку |  | Разминка на гимнастических скамейках; прыжки в скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание и реакцию | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, игровое упражнение на внимание и реакцию; проходить по станциям круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Выполнять О, тестовые упражнения РУ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. |  | Организующие команды; разминка с набивными мячами; техника броска набивного мяча способом снизу из положения стоя; подвижная игра «Горячая линия»; упражнение на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды, разминку с набивными мячами, упражнения на внимание, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя; играть в подвижную игру «Горячая линия» | **Здоровьесберегающие компетенции:**  *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации  активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с  окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 5  Выполнять тестовые упражнения |
| **72** | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Гонка мячей по кругу», подвижные игры (по желанию учащихся). | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу, выбрать подвижные игры, играть в них (по желанию). | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | Комплекс №5  Выполнять тестовые упражнения |
| 73 | Броски набивного мяча весом 1 кг, из положения сидя |  | Организующие команды; разминка с набивными мячами; броски набивного мяча из  положения сидя; подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»- | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды, разминку с набивными мячами, броски набивного мяча из положения сидя; играть в подвижную игру «Гонка мячей в колоннах» | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах  соревновательной деятельности, в  Организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, | Комплекс 5  Выполнять тестовые упражнения |
| 74 | Прыжки в скакалку |  | Разминка со скакалками; прыжки в скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; упражнение на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками,  прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, круговую тренировку, упражнение на внимание | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 5  Выполнять тестовые упражнения |
| **75** | Подвижная игра  «Передача мяча в колоннах» |  | Игровая разминка; кувырки вперед и назад; лазание по канату; подвижная игра «Передача мяча в колоннах» (по выбору учащихся); | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять игровую разминку, прыжки со скакалкой вперед и назад, лазание по гимнастической стенке; играть в подвижные игры (по выбору учащихся); Познакомятся с правилами игры «Передача мяча в колоннах» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 5  Прогулки на воздухе Выполнять тестовые упражнения |
| 76 | Прыжок в высоту с бокового разбега |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; бросок  набивного мяча  из положения  сидя; прыжок в высоту с бокового разбега; подвижная игра  «Собачки» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бросок набивного мяча из положения сидя,  прыжок в высоту бокового разбега; играть в подвижную игру «Собчаки» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Повторить технику прыжка в высоту |
| 77 | Прыжок в высоту способом перешагивания |  | Строевые упражнения; разминка, направленная  на развитие координации движений; прыжок в высоту  способом перешагивания с 7-8 шагов (бокового) разбега. подвижная игра «Забросай мячами»; упражнения на координацию и расслабление | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в высоту способом перешагивания с бокового разбега, упражнения на координацию и расслабление; играть в подвижную игру «Забросай мячами» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения в организации активного отдыха |  |
| **78** | Первые спортивные соревнования (пионербол) |  | Разминка в сочетании с игрой «Зеркало»; первые спортивные соревнования; прыжок в высоту с прямого разбега | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», понимать, правила первых спортивных соревнований. | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 5  Выполнять тестовые упражнения |

|  |  |
| --- | --- |
| **IV четверть** | |
| **Образовательные цели / задачи** | |
| **Задачи ученика**  • **иметь** представления о физической культуре как о системе разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, о правилах игры в футбол;  • **уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы:  кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове, ведение мяча на месте и в движении, стойку баскетболиста, передачи  и броски мяча различными способами, прыжок в длину; сдавать  тестовые упражнения; подтягиваться на низкой перекладине; метать малый мяч в горизонтальную цель, мешочек – на дальность; играть в подвижные игры: «Дальний бросок», «Из обруча в обруч», «Сбей кегли противника», «Метко в цель», «Бросок ногой», «Флаг на башне», «Перекинь через убегающего», «Марш с закрытыми глазами», «Салки», «Колдунчики», в спортивные игры футбол, гандбол  и баскетбол | **Задачи педагога:** создать условия учащимся с целью:  • **формирования** представлений о правилах игры в баскетбол  и гандбол;  • **обучения** выполнению строевых команд; прыжков в длину, подтягиваний на низкой перекладине, метания малого мяча в горизонтальную цель, мешочка – на дальность, акробатических элементов: кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост»; стойку на голове; ведению мяча на месте и в движении, стойки баскетболиста,  передачи и бросков мяча различными способами; сдачи тестовых упражнений; подвижным играм: «Дальний бросок», «Из обруча в обруч», «Сбей кегли противника», «Метко в цель», «Бросок ногой», «Флаг на башне», «Перекинь через убегающего», «Марш с закрытыми глазами», «Салки», «Колдунчики»; спортивным играм футбол, гандбол и баскетбол;  • **овладения** техникой передвижения в стойке баскетболиста |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  и тип  урока | Кален-  дарные сроки | Элементы  содержания  (дидактические  единицы на основе общеобразовательного стандарта) | Ведущая деятельность,  осваиваемая  в системе  занятости  (на уроке) | Формы  органи-  зации  совзаимо-  действия  на уроке | Планируемые образовательные результаты | | Д/З |
| объем освоения и уровень владения компетенциями | компоненты культурно-  компетентностного  опыта / приобретенная  компетентность |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 79 | Повторение  акробатических  элементов:кувырок вперед; стойка на лопатках; «мост»; стойка на голове. |  | Разминка на матах с мячами; кувырок вперед; стойка на лопатках; «мост»; стойка на голове; круговая тренировка; упражнение на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Повторить комплекс акробатических упражнений |
| 80 | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. |  | Организационные команды; разминка, направленная на развитие координации движений; остановка в шаге; остановка прыжком; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в кольцо; упражнение на внимание; подвижная игра «Из обруча в обруч» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Из обруча в обруч» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двига-тельный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в ор-ганизации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 6  Выполнять тестовые упражнения |
| **81** | Подвижные игры  «Из обруча в обруч», «Сбей кегли противника». |  | Организационные команды;  ведение мяча на месте и в движении; подвижная игра «Дальний бросок»; «Сбей кегли противника | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:***  играть в подвижные игры и соблюдать правила.  «Дальний бросок» «Сбей кегли противника | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях | Комплекс 6  Игры на воздухе |
| 82 | Тестирование подъема туловища за 30 с . |  | Разминка с мячами в движении; стойка баскетболиста; ведение мяча; бросок мяча  в баскетбольное кольцо; тестирование подъема туловища за 30 с; упражнение на внимание; подвижная игра «Сбей кегли противника» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с мячами в движении, стойку баскетболиста, ведение мяча, бросок мяча в баскетбольное кольцо, тестирование подъема туловища за 30 с, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Сбей кегли противника». | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использо-вать двигательный опыт в массовых формах соревнова-тельной деятель-ности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:*владеть способами взаимо-действия с окружаю-щими людьми, при-емами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Комплекс 6  Выполнять тестовые упражнения |
| 83 | Владение мячом на месте и в движении. |  | Организационные команды; разминка с мячом; стойка баскетболиста;  передвижение  в стойке баскетболиста; ведение мяча на месте и в движении; подвижная игра «Дальний бросок»; упражнение на расслабление | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении, упражнение на расслабление; играть в подвижную игру «Дальний бросок» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях | Комплекс 6  Работа с мячом |
| **84** | Подвижные игры «Дальний бросок»; «Забросай мячами»; |  | Организационные команды;  ведение мяча на месте и в движении; подвижные игры «Дальний бросок»; «Забросай мячами»; | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:***  играть в подвижные игры и соблюдать правила.  «Дальний бросок»;  «Забросай мячами»; | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях | Комплекс 6  Игры на воздухе |
| 85 | Выполнение упражнений с мячами в парах . |  | Разминка с мячом в парах; передачи мяча  в парах; броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча; упражнение на внимание; подвижная игра «Сбей кегли противника» | П  К | Коллективная и  индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с мячом в парах,  передачи мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Сбей кегли противника» | **Здоровьесберегающие компетенции:***умеют:*  использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть  способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в общении | Работать с мячом выполнять тестовые упражнения |
| 86 | Круговая тренировка.  Тестирование. подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись . |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; круговая тренировка (усложненный вариант); упражнения на внимание  Разминка в движении с мячами; тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;  бросок мяча  в баскетбольное кольцо; упражнение  на внимание; спортивная игра баскетбол | П  К | Коллективная  и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку в движении с мячами, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись,  ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)  упражнение на внимание; играть  в спортивную игру баскетбол. | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:**  *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Комплекс 6  Выполнять тестовые упражнения |
| **87** | Подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой»; игра на внимание. |  | Организационные команды;  ведение мяча на месте и в движении; подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой»; игра на внимание | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:***  играть в подвижные игры и соблюдать правила.  «Метко в цель», «Бросок ногой»; игра на внимание | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях | Комплекс 6  Игры на воздухе |
| 88 | Круговая тренировка.  Тестирование наклона вперед из положения сидя ( стоя). |  | Разминка с малыми мячами; тестирование наклона вперед из положения стоя;  броски мяча в баскетбольное кольцо способами снизу, сверху, стоя спиной к кольцу; спортивная игра баскетбол | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, броски мяча в баскетбольное кольцо способами снизу, сверху, стоя спиной к кольцу; играть в спортивную игру баскетбол. | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 6  Выполнять тестовые упражнения |
| 89 | Упражнения на уравновешивание предметов . |  | Разминка с двумя массажными мячами; упражнения  на уравновешивание предметов; круговая тренировка; игровые упражнения с массажными мячами; упражнение на внимание и равновесие | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами, упражнение на внимание и равновесие; проходить станции круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга | Выполнять тестовые упражнения, выполнять висы |
| **90** | Подвижная игра «Выше ноги от земли», «Удочка». |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; кувырки вперед и назад; подвижная игра «Выше ноги от земли»; «Удочка» , упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Выше ноги от земли»,»Удочка» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 4  Выполнять утреннюю гимнастику. |
| 91 | Круговая тренировка.  Тестирование виса на время . |  | Разминка с малыми мячами; тестирование виса на время; броски мяча в горизонтальную цель; спортивная игра гандбол; упражнение на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, броски мяча в горизонтальную цель, упражнение на внимание; играть в спортивную игру гандбол.  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:*  использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников | Комплекс 6  Выполнять тестовые упражнения |
| 92 | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель . |  | Разминка в движении; тестирование бросков мяча в горизонтальную цель; спортивная игра гандбол, упр.на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку в движении, тестирование бросков мяча в горизонтальную цель, упражнения на внимание; играть в спортивную игру гандбол. | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять метание в горизонтальную цель |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **93** | Подвижная игра «Салки с выручкой» , «Лиса и куры» |  | Разминка в движении; подвижная игра «Салки с выручкой»; подвижные игры (по желанию учащихся); подведение итогов четверти | П  К | Коллективная работа | Научатся: выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Салки с выручкой», выбирать подвижные игры, играть в них (по желанию); подводить итоги четверти. | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции**: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приема-ми действий в ситуациях общения. | Комплекс 6  Выполнять тестовые упражнения |
| 94 | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. |  | Организационные команды; разминка в движении; техника высокого старта; техника поворотов в челночном беге; челночный бег; футбольные упражнения; подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой»; игра на внимание | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку в движении, технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег, футбольные упражнения, игру на внимание; играть в подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Закрепить технику высокого старта |
| 95 | Круговая тренировка.  Тестирование прыжка в длину с места. |  | Разминка со скакалками; тестирование прыжка в длину с места; правила игры в футбол; спортивная игра футбол; упражнения на внимание | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками, тестирование прыжка в длину с места, упражнения на внимание; соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют:* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Комплекс 6  Выполнять тестовые упражнения |
| **96** | Спортивная игра футбол. |  | Разминка со скакалками; ведение мяча; футбольные упражнения с мячом; спортивная игра футбол; упражнения  на внимание | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками, ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание; играть в спортивную игру футбол | **Здоровьесберегающие компетенции:** умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** умеют:  владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять длительные пробежки |
| 97 | Круговая тренировка.  Тестирования челночного бега 3 х 10 м . |  | Беговая разминка; тестирование челночного бега 3 10 м; подвижная игра «Флаг  на башне»; упражнения на внимание | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | Научатся: выполнять беговую разминку, тестирование челночного бега 3 10 м, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Флаг на башне». | **Здоровьесберегаю-щие компетенции**: умеют: использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. | Комплекс 7  Выполнять тестовые упражнения |
| 98 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта . |  | Разминка в движении; тестирование бега на 30 м с высокого старта; спортивная игра футбол; упражнения на внимание; подвижная игра «Класс, смирно!» | П  К | Коллективная и индивидуальная работа | Научатся: выполнять разминку в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, упражнения на внимание; играть в спортивную игру футбол, подвижную игру «Класс, смирно!».  Получат возможность  научиться: вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции**: умеют: использовать двигательный опыт  в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.  Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Выполнять бег на короткие дистанции |
| **99** | Подвижные и спортивные игры |  | Игровая разминка; тестирование «должников»; подвижные игры «Салки», «Колдунчики»; подвижные и спортивные игры (по желанию учеников) | П  К | Коллективная  и индивидуальная работа | Научатся: выполнять игровую разминку, сдавать тестирование; играть в подвижные игры «Салки», «Колдунчики»; играть в подвижные и спортивные игры (по желанию) | Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Повторить правила игр |
| 100 | Бег на 500 м | Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование бега на 1000 м; подвижная игра «Марш  с закрытыми глазами» | Репродук-  тивная, контрольная | К | Индивидуальная работа | . ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости; сдавать  тестирование бега на 1000 м;  играть в подвижную игру «Марш с закрытыми глазами».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Комплекс 7  Выполнять тестовые упражнения |
| 101 | Тестирование бега на 1000 м |  | Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование бега на 1000 м; подвижная игра «Марш  с закрытыми глазами» | П  К | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости; сдавать  тестирование бега на 1000 м;  играть в подвижную игру «Марш с закрытыми глазами».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют:* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга. | Комплекс 7  Выполнять тестовые упражнения |
| **102** | Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся. |  | Игровая разминка; тестирование «должников»; подвижные игры «Салки», «Колдунчики»; подвижные и спортивные игры (по желанию учеников) | П  К | Коллективная  и индивидуальная работа | Научатся: выполнять игровую разминку, сдавать тестирование; играть в подвижные игры «Салки», «Колдунчики»; играть в подвижные и спортивные игры (по желанию) | Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Повторить правила игр |