

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бизинская средняя общеобразовательная школа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для 2 КЛАССА

НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы Мамеева Разия Мунировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для начальных классов составлена с использованием авторской программы А.В. Шишкиной «Физическая культура» (образовательная программа «Перспективная начальная школа»).

Цель учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- Укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- Формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- Формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- Формирование двигательной подготовленности, содействию гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы:

- Во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка;
- Во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе;
- В-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни.

Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- На ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- При итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов во физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в не-

го природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- Соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- Использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- Ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- Участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- 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, трудовой деятельности и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- Использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- Целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- Проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- Вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты обучающихся по годам обучения

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету

«Физическая культура» к концу 2-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; пере-

числать элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- Осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- Выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- Выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- Выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- Выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр; играть в футбол по упрощенным правилам;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА, ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

1 блок. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

2 блок. *Здоровый образ жизни.*

Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

3 блок. *Начальные основы анатомии человека.*

Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

4 блок. *Спорт.*

Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8- 9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование различных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений различной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основным методом – игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние (ощущение) вовремя и после занятия по лыжной подготовки.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по учебному предмету, учебники по физической культуре для 1-2 класса и 3-4 класса, учебно-методические пособия для учителей физической культуры с конспектами уроков для каждого класса начальной школы.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный инвентарь	
Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные	Полный комплект (на каждого ученика класса)

Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг. Мат гимнастический	Комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на двух учеников)
Скакалки детские. Гимнастические коврики. Обруч пластиковый детский. Палка гимнастическая. Конусы. Кегли	Полный комплект (на каждого ученика класса)
Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые.	Не менее одного на класс
Эстафетные палочки	Комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)
Лыжи детские с креплениями и палками. Коньки детские. Инвентарь для детского плавания (доски, круги, нарукавники)	Полный комплект (на каждого ученика класса)

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая(пристеночная). Бревно напольное. Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м)	Комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)
Гимнастический подкидной мостик. Козел гимнастический. Стойка для прыжков в высоту с планкой	Не менее одного на класс (каждого наименования)
Щит баскетбольный тренировочный. Канат для лазания (5 м)	Комплект, необходимый для работы в группах (на 5-6 человек)
Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Сетка для переноса и хранения мячей.	Не менее одного на класс (каждого наименования)
Аптечка для оказания первой помощи	Не менее одной на класс

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Примерная программа по физической культуре. Авторская программа по физической культуре. Журнал «Физическая культура в школе». Учебно-методические пособия для учителя по физической культуре	Не менее одного экземпляра каждого наименования (для методической работы учителя)
Книги о физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	Один экземпляр на 5-6 человек

Технические средства обучения

Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор (по возможности)	Не менее одного на класс (каждого наименования)
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 2 класс 102 часа (3 часа в неделю)

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные	
	1.	Вводный инструктаж по ТБ. Урок физической культуры.	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры. Научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям	Мотивационная основа на занятии лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
	2.	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	Освоить технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м.			
	3.	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Игра «Невод»	Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м.	Мотивационная основа на занятии лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
	4.	Прыжки в длину с места. Игра «Заяц без дома»	Освоить технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м. Освоить технику прыжка в длину с места.			
	5.	Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. Игра «Заяц без дома»	Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. Знать технику прыжка в длину с места.			
	6.	Бег на 800 м в равномерном темпе без учета времени. Игра «Пустое место»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Мотивационная основа на занятии лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
	7.	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Освоить технику прыжка в длину с места.			
	8.	Бег на 1000 м в равномерном темпе. Игра «Космонавты».	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.			
	9.	Бег на 1000 м в равномерном темпе. Игра «Космонавты»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.			

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные	
	10.	Роль физической культуры в укреплении здоровья человека	Научатся: различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.	Мотивационная основа на занятия подвижными играми, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	ствий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	84-92
	11.	Равномерный медленный бег до 5 мин. Игра «Волк во рву»	Освоить равномерный медленный бег до 5 мин.		Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя;	
	12.	Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Игра «Пустое место»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.		Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
	13.	Кросс до 1 км. Игра «Совушка»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.		Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
	14.	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. Игра «Совушка»	Освоить правила и тактико-технические действия игры.	Мотивационная основа на занятия подвижными играми, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.	
	15.	Игры с элементами баскетбола.	Освоить правила и тактико-технические действия игры.			
	16.	Игры с метанием.	Освоить правила и тактико-технические действия игры.			
	17.	Игры с прыжками.	Освоить правила и тактико-технические действия игры.			
	18.	Игры с элементами баскетбола.	Освоить правила и тактико-технические действия игры.			
	19.	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	Освоить правила и тактико-технические действия игры.			
	20.	ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещение. Ловля и передача мяча в движении.	Освоить технику безопасности на уроках баскетбола. Освоить технику стойки баскетболиста, перемещение стойки, ловлю и передачи мяча в движении.		Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя.	
	21.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Передал - садись».	Освоить технику ведения мяча на месте правой и левой, в движении шагом и бегом. Освоить ОРУ.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные	
	22.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Освоить технику стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям по баскетболу.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i>; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	
	23.	Ведение мяча с изменением направления и скоростью. Броски в цель. Игра «Мяч среднему»	Освоить: технику ведения мяча с изменением направления и скорости; технику броска мяча в цель.			
	24.	Игра «Мяч среднему»				
	25.	ЗОЖ: Укрепление осанки. Пальчиковая гимнастика.	Научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислять, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i>; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	110-118
	26.	Упражнения в лазании. Упражнения в равновесии. Игры «Отгадай, чей голос», «Посадка картошки».	Освоить упражнения в лазании и в равновесии.			
	27.	Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. Игры «Верёвочка под ногами», «Прокати быстрее мяч»	Освоить упражнения в висах и упорах и учебную комбинацию.			
	28.	Акробатические упражнения. Перекат вперед и назад Игра «Конники-спортсмены»	Освоить технику кувырка вперед и назад.	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i>; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	
	29.	Игра «Конники-спортсмены»				
	30.	Перекат вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Эстафеты с обручами».	Знать технику кувырка вперед и назад. Освоить технику стойки на лопатках.			
	31.	Игра «Эстафеты с обручами».				

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.	
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные		
	32.	Пережат вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось»	Освоить технику кувырка вперед и назад. Знать технику стойки на лопатках.	Мотивационная основа на занятии гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
	33.	Стойка на лопатках. Стойка на голове. Игра «Неудобный бросок».	Освоить технику стойки на лопатках. Освоить технику стойки на голове.				
	34.	Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера. Игра «Волна»	Знать технику стойки на голове. Освоить технику «мост» с помощью партнера.				
	35.						
	36.	Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера. Игра «Отгадай, чей голос»	Освоить технику стойки на голове. Знать технику «мост» с помощью партнера.				
	37.	ЗОЖ: Основы рационального питания	Научатся: различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.	Мотивационная основа на занятии гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики	114, 128		
	38.	Опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 1 метр. Игра «Что изменилось»	Освоить технику опорного прыжка.			Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
	39.						
	40.	Ходьба по бревну. Игра «Что изменилось»,	Освоить ходьбу по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов.				
	41.	Ходьба по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев.	Освоить ходьбу по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев.				Мотивационная основа на занятии гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики
	42.	Ходьба по бревну с выполнением стоя на колене, седов. Игра «Конники-спортсмены»	Освоить ходьбу по бревну с выполнением стоя на колене, седов.				
	43.	Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. Игра «Эстафеты с обручами».	Освоить упражнения в висах и упорах и учебную комбинацию.				
	44.						

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные	
	45.	Подвижные игры с ходьбой и бегом. Игра «Лягушки и цапля»	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Мотивационная основа на занятии подвижными играми, занятиями на свежем воздухе.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
	46.	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. Игра «Лягушки и цапля»				
	47.	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. Игра «Лягушки и цапля»	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.	100-108
	48.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте махом вперед.				
	49.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте махом вперед.	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных играх. Освоить технику поворота на месте махом вперед.	Мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.	100-108
	50.	Спортивный инвентарь. Правила выбора лыжного инвентаря.	Научатся: называть спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, спортивной обуви; называть физические качества.			
	51.	Поворот на месте махом вперед. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	Освоить технику поворота на месте махом вперед. Знать технику попеременно 2-х шажного хода. Освоить технику одновременно 2-х шажного хода.	Мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.	100-108
	52.	Подъем лесенкой.	Освоить технику попеременно 2-х шажного хода. Знать технику одновременно 2-х шажного хода. Освоить технику подъема лесенкой.			
	53.	Подъем полуелочкой.	Освоить технику одновременно 2-х шажного хода. Знать технику подъема лесенкой. Освоить технику подъема полуелочкой.	Мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.	100-108
	54.	Спуск в высокой стойке.	Освоить технику подъема лесенкой. Знать технику подъема полуелочкой. Освоить технику спуска в высокой стойке.			
	55.	Спуск в стойке отдыха.	Освоить технику подъема полуелочкой. Знать технику спуска в высокой стойке. Освоить технику спуска в стойке отдыха.	Мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.	100-108
	56.	Торможение плугом	Освоить технику спуска в высокой стойке. Знать технику спуска в			

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.	
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные		
			стойке отдыха. Освоить технику торможения плугом.		чаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.		
	57.	Поворот на месте махом вперед.	Знать технику торможения плугом. Освоить технику поворота на месте махом вперед.	Мотивационная основа на занятии лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.		
	58.	Попеременно 2-х шажный ход.	Освоить технику попеременно 2-х шажного хода.				
	59.	Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м.	Освоить технику одновременно 2-х шажного хода.				
	60.	История физической культуры и Олимпийское образование.	Научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.				96, 112
	61.	Подъем лесенкой.	Освоить технику подъема лесенкой.				
	62.	Подъем полувелочкой. Дистанция до 1000м без учета времени	Освоить технику подъема полувелочкой.				
	63.	Подвижные игры с ходьбой и бегом. Игры с элементами баскетбола.	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Мотивационная основа на занятии подвижными играми, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
	64.	Игры с элементами баскетбола.					
	65.	Игры с элементами волейбола.	Знать правила и тактико-технические действия игры.				
	66.	Игры с элементами волейбола.					
	67.	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	Знать правила и тактико-технические действия игры.				
	68.	Игры с элементами баскетбола.					
	69.	Игры с элементами волейбола.	Знать правила и тактико-технические действия игры.				
	70.	Игры с элементами волейбола.					
	71.	Футбол: основные правила и приемы игры	Научатся: перечислять основные правила игры в футбол.			Мотивационная основа на занятии подвижными играми, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
	72.	Игры с элементами футбола.	Знать правила и тактико-технические действия игры.				
	73.	Обучение игре «Мяч через сетку», передача с 2-3 м. Игра «Передал - садись».	Знать правила и тактико-технические действия игры.				
	74.	Игра «Передал - садись».					
	75.	Игра в пионербол.	Знать правила и тактико-				

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные	
	76.	Игра в пионербол.	технические действия игры.	подвижным играм.	модействовать в игровой деятельности.	
	77.	Игра в пионербол.				
	78.	Игра в пионербол.				
	79.	Легкая атлетика: метание мяча, метание диска и копья	Научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики	Мотивационная основа на занятии легкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	122, 123
	80.	Т.Б. на уроках легкой атлетики, оказание первой помощи.	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики, подвижных и спортивных играх.			
	81.	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Подвижная игра «Заяц без дома»	Знать технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м.			
	82.	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Игра «Невод».	Знать технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м.			
	83.	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Прыжки в длину с места. Игра «Заяц без дома»	Освоить технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м. Знать технику прыжка в длину с места.			
	84.	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком»	Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. Уметь технику прыжка в длину с места.	Мотивационная основа на занятии легкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетики.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
	85.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Кузнечики»	Освоить технику прыжка в длину с места.			
	86.	Бег на 1000 м в равномерном темпе. Игра «Пустое место»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.			
	87.	Бег на 800 метров в равномерном темпе с учетом времени. Игра «Удочка»				
	88.	Подтягивание на пе-	Освоить технику подтягивания на	Мотивационная основа на занятии легкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёг-	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по легкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности			Учеб. стр.
			Освоение предметных знаний	Личностные	Метапредметные	
	89.	рекладине. Игра «Пустое место»	перекладине.	кой атлетики.		
	90.	«Виды спорта.»	Научатся: перечислять виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.	Мотивационная основа на занятия подвижными играми, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	36-38,54-56
	91.	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Мотивационная основа на занятия футболом; учебно-познавательный интерес к футболу.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
	92.	Игры с метанием.	Знать правила и тактико-технические действия игры.			
	93.	Игры с элементами баскетбола.				
	94.	Футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»	Освоить упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения).	Мотивационная основа на занятия футболом; учебно-познавательный интерес к футболу.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий; Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
	95.	Упражнения без мяча: бег чередованием передвижения лицом и спиной. Двухсторонняя игра.	Освоить правила игры. Освоить упражнения без мяча: бег чередованием передвижения лицом и спиной.			
	96.	Равномерный медленный бег до 5 мин. Игра «Волк во рву»	Освоить равномерный медленный бег до 5 минут	Мотивационная основа на кроссовый бег, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения</i> ; адекватно воспринимать оценку учителя; Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
	97.	Бег по пересеченной местности. Игра «Гуси-лебеди».	Освоить бег по пересечённой местности			
	98.	Начальные основы анатомии человека	Научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).			
	99.	Бег с преодолением препятствий. Игра «Вызов номеров»	Освоить бег с преодолением препятствий.			130

Дата	№	Тема	Планируемые результаты деятельности		Учеб. стр.	
			Освоение предметных знаний	Личностные		Метапредметные
	100.	Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Игра «Пустое место»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Мотивационная основа на кроссовый бег, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к подвижным играм.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выразить творческое отношение к выполнению заданий; организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении правил игр; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	
	101.	Кросс до 1 км. Игра «Совушка»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Знать правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.			
	102.	Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Волк и лисы»	Освоить технику бега на длинные дистанции. Знать правильность дыхания и распределение сил			

