*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

Начальное общее образование

2 класс

Количество часов: 105 часов (3 часа в неделю)

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Агешина Елена Андреевна, учитель физической культуры, соответствие.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1

(протокол № 1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №75-О

от «31» августа 2020 г.».

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011 г).

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью**программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

***Знания о физической культуре***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться***:

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

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета**

**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 подготовка***   
 *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».*

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

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

* получит первоначальные 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* ***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Предметные результаты** | **Деятельность учащихся** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** |
|
| ***Легкая атлетика. Бег, ходьба, прыжки, метание.*** | | | | | | |
| 1  2 | Вводное занятие.  Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями | Образовательно познавательный | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Когда и как возникла физическая культура и спорт? | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения | Оперативный. | Повторение правил безопасности. |
|
| 3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Узнают исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | Оперативный | Ходьба через разновысокие препятствия |
| 4 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий. Узнают роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений | Текущий | Ходьба через разновысокие препятствия |
| 5 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Идеалы и символика Олимпийских игр. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | Оперативный | Бег коротким и средним шагом |
| 6 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Узнают Олимпийских чемпионов по разным видам спорта | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | Оперативный | Бег с преодолением препятствий |
| 7 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений  Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Бег с преодолением препятствий |
| 8 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Образовательно-тренировочный | Научатся равномерному, медленному бегу до 4 мин. Подвижной игре «Салки». Получат знания: Ф.К. как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Оперативный | Бег 2 минуты |
| 9 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Образовательно-тренировочный | Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ОРУ. Разучат подвижную игру «Салки маршем». Получат знания: Связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Текущий | Равномерный бег 4 мин. |
| 10 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовательно-тренировочный | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Получат знания: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Этапный | Равномерный бег 4 мин. |
| 11 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовательно-тренировочный | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». *Бег с ускорением от 10 до 20 м.* Развитие координационных и скоростных способностей. Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Оперативный |  |
| 12 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | Образовательно-познавательный | Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой. Узнают название снарядов и гимнастических элементов. Выполнят упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках. Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп. | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. | Оперативный |  |
| 13 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Получат знания: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | Текущий |  |
| 14 | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся подтягиваться в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Приобретут знания: Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий |  |
| 15 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовательно-познавательный | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Получат знания: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. |
| 16 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовательно-обучающий | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении. | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. |
| 17 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-познавательный | Научатся перелезать через гимнастического коня. Узнают строение глаза. Выполнят специальные упражнения для органов зрения. | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | Текущий | Прыжки на одной и двух ногах. |
| 18 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обучающий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Текущий |  |
| 19 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обучающий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Запомнят правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Слушают, отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | Текущий |  |
| 20 | Освоение навыков равновесия | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке. | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Текущий |  |
| 21 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять 3-ю позицию ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Оперативный |  |
| 22 | Освоение строевых упражнений | Образовательно-познавательный | Научатся строевым упражнениям: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два шага разомкнись!» | Различают строевые команды | Оперативный |  |
| 23 | Освоение строевых упражнений | Образовательно-обучающий | Научатся строиться в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестраиваться по звеньям. Размыкаться на вытянутые в стороны руки; выполнять повороты направо, налево; команды «шагом марш!», «класс стой!». | Точно выполняют строевые приемы | Текущий | Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом». |
| 24 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять гимнастические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Оперативный | Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом». |
| 25 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Текущий |  |
| 26 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Текущий |  |
| 27 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. |  |  |
| 28  29 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |  |
|
| 30  31  32 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | Образовательно-познавательный | Узнают правила поведения и безопасности. Разучат игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |  | Бег из различных исходных положений (расстояние 10м.) |
| Образовательно-обучающий | Освоят игры: «К своим флажкам», «Два мороза». |
| Образовательно-тренировочный | Освоят игры: «Два мороза»; «Пятнашки» |
| 33  34  35 | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  |
|
| Образовательно-тренировочный |
|
| Образовательно-тренировочный |
| 36  37  38 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |  |  |
| Образовательно-тренировочный |
| Образовательно-тренировочный |
| 39  40  41 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей | Оперативный  Текущий |  |
|
| Образовательно-обучающий |
| Образовательно-тренировочный |
| 42  43 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Оперативный  Текущий |  |
| Образовательно-тренировочный |
| 44 | Образовательно-тренировочный |  |  |
| 45  46  47  48 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Имитация бросковых движений |
| Образовательно-тренировочный |
| Образовательно-тренировочный |
| Образовательно-тренировочный |
| 49 | Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами. | Образовательно-познавательный | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Правила безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах | Этапный |  |
| 50  51 | Освоение лыжных ходов. | Образовательно-обучающий | Научатся переноске и надеванию лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Получат знания: особенности дыхания. | Описывают технику передвижения на лыжах. | Текущий |  |
| Образовательно-тренировочный |
| 52  53  54 | Повороты переступанием | Образовательно-познавательный | Освоят и научатся выполнять повороты переступанием. Получат знания: особенности дыхания. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. | Текущий |  |
|
| Образовательно-обучающий |
| Образовательно-тренировочный |
| 55  56  57 | Подъемы и спуски под уклон | Образовательно-познавательный | Освоят и научатся выполнять подъемы и спуски под уклон. Получат знания: требование к температурному режиму, понятие об обморожении. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. | Текущий |  |
|
| Образовательно-обучающий |
| Образовательно-тренировочный |
|
| 58  59  60 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Образовательно-познавательный | Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на дистанции до 1 км. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности. | Текущий |  |
| Образовательно-обучающий |
|
| Образовательно-тренировочный |
| 61  62  63 | Скользящий шаг с палками. | Образовательно-обучающий | Совершенствуют передвижение скользящим шагом. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Текущий |  |
| Образовательно-тренировочный |
| Образовательно-тренировочный |
| 64  65  66 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на лыжах до 1,5 км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Текущий |  |
| Образовательно-тренировочный |
| Образовательно-тренировочный |
| 67  68 | Подвижные игры на лыжах | Образовательно-тренировочный | Разучат игры на лыжах: «По местам»; «Шире шаг»; «Сильней толкнись»; «Веера». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | Оперативный |  |
|
| Образовательно-тренировочный |
| 69  70 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | Используют подвижные игры для активного отдыха | Оперативный  Текущий |  |
|
| Образовательно-тренировочный |
| 71  72 | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «У кого меньше мячей»; «Школа мяча». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе |  |  |
|
| Образовательно-тренировочный |
| 73  74 | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. Соблюдают правила безопасности. |  |  |
| Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «Мяч в корзину»; «Попади в обруч». |
| 75  76 | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Образовательно-познавательный | Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки).  Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  |
| Образовательно-обучающий |
| 77 | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образовательно-обучающий | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Текущий |  |
| 78 | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образовательно-обучающий | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Оперативный  Текущий |  |
| 79  80 | Подвижные игры с элементами волейбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; |  | Текущий |  |
| Образовательно-тренировочный |
| 81 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | Оперативный |  |
| 82 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять прыжки с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. | Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре. | Текущий |  |
| 83 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно тренировочный | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков). | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. |  |  |
| 84  85 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся играм с прыжками с использованием скакалки. Прыжкам через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |  |  |
| Образовательно-тренировочный |
| 86 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий |  |
| 87 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. | Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. |  |  |
| 88 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |  |  |
| 89 | Самостоятельные занятия | Образовательно-тренировочный | Научатся использовать равномерный бег (до6 мин). будут участвовать в соревнованиях на короткие дистанции (до 30 м). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Текущий |  |
| 90 | Самостоятельные занятия | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах; Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Текущий |  |
| 91 | Самостоятельные занятия | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| 92 | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Оперативный |  |
| 93  94 | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | Соблюдают правила безопасности |  |  |
| Образовательно-тренировочный |
| 95  96  97 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Текущий |  |
|
| Образовательно-  обучающий |
| Образовательно-тренировочный |
| 98  99 | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры «Быстрей к флажку»; «За мячом противника»; «Обведи и забей». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий |  |
| Образовательно-тренировочный |
| 100  101 | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «Жонглеры»; «Попади в мишень»; «Футбольный слалом»; «Самый меткий». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий |  |
| Образовательно-тренировочный |
| 102 | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «борьба за мяч»; «По избранной цели»; | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий |  |
| 103 | Развитие координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Текущий |  |
| 104 | Развитие координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Этапный |  |
| 105 | Итоговое тестирование физической подготовленности. | Образовательно-тренировочный | Выполнят тестовые задания «Президентские тесты». | Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования. | Итоговый |  |