

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 96» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
МО учителей биологии,
географии и химии
(протокол №1 от 26.08.2020)

Утверждена
педагогическим советом
(протокол №1
от 27.08.2020)



«Утверждаю»
директор МБОУ «Лицей № 96»
Т.А. Евстифеева
(приказ №160 от 31.08.2020)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 2 классов
на 2020-2021 учебный год

Учитель физической культуры

Кожевников Д.А.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС ООО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ 17.12.2010 г. №1897, примерной программы ООО по физической культуре и авторской программы по физической культуре для 1-4 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич)

Программа по физической культуре соответствует целям и задачам основной образовательной программы ООО МБОУ Лицей №96 и ориентирована на 1 ступень общего образования (1-4 классы)

В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся ;
- построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся;

Основной целью реализации программы является выполнение требований Стандарта

Формой организации образовательного процесса является классно-урочная система

В обучении используются технологии: развивающее обучение, обучение в сотрудничестве, проблемное обучение, развитие исследовательских навыков, информативно-технологические, здоровьесберегающее, дифференцированное обучение.

Программа рассчитана на 2021-2026 уч.годы

2.Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

2.1 Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.2 Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная

деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.3 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 2ч в неделю с 1 по 4 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- ФГОС основного общего образования. Приказ МОРФ №1897 от 17.12.2010 г., с внесенными изменениями от 29.12.2010 №1644, от 31.12.2016 №1577
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре
- Федерального базисного учебного плана
- Базисного учебного плана РБ Приказ МО РБ от **29.04.2015 г. № 905**
- Учебного плана МБОУ Лицей № 96 Приказ от 02.07.2020 г. № 132
- Годового календарного учебного графика МБОУ Лицей № 96 Приказ от 31.08.2020 г. № 162
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации программ ООО и СОО.
- Приказ «Об утверждении списка учебников, допущенных к использованию в общеобразовательном процессе МБОУ «Лицей№96», на 2020-2021 учебный год» от 31.08.2020 №154

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

(см. приложение №1)

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Пояснительная записка.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. приложение №2).

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 2класс

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|---|------------------------------|
| | | Класс |
| | | 2 |
| 1 | Знания о физической культуре | В ходе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 34 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |
| 4 | Подвижные игры элементы спортивных игр | В ходе урока 23 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
| | Итого | 67 |

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|--|--|------------------|---|--|---|---|---------------------------------------|
| № уро-ка | Тема урока, <i>тип урока</i> | Дата прове-дения | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | | | Форма контроля, контрольные материалы |
| | | | | Предметные | Личностные | Метапредметные | |
| Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (16 часов) | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стойка», «равняйся» «смирно», «вольно». Игра «Салки-догонялки» Изучение нового материала. | 3.09 | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки» | Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству | Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий | Текущий |
| 2 | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка». Комбинированный | 8.09 | Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка» | Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение высокого старта и выполнять челночный бег | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации; имеют желание учиться. | Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Текущий |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра | 10.09 | Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в | Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, принимают положение высокого старта и учатся выполнять бег на | Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; | Текущий |

| | | | | | | | |
|---|---|-------|--|--|---|---|---|
| | «Салки с домом». Комбинированный | | игру «Салки с домом» | скорость. 30м с высокого старта | деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный | 15.09 | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» | Корректируют технику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять челночный бег на скорость | Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ориентируются в разноразличных способах решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». Изучение нового материала. | 17.09 | Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка» | Учатся выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. | Текущий |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный | 22.09 | Знакомятся какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |
| 7 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований | 24.09 | Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм | Учатся выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; организовывать и | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, про- | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной | Контроль двигательных качеств (прыжок в |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|--|---|---|---|---|
| | ревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный | | и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки» | проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками | являют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | длину с места) |
| 8 | Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Комбинированный | 29.09 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит» | Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, ноги и руки в метании. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок | Текущий |
| 9 | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный | 1.10 | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника» | Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде | | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия | Контроль двигательных качеств (метание) |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». Комбинированный | 6.10 | Знакомятся как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показывают лучшим ученикам, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение» | Развивают скоростно-силовые качества, координацию движений; учатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игры разной функциональной направленности. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |
| 11 | Ознакомление с основными спосо- | 8.10 | Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на | Самостоятельно подбирают собст- | Проявляют положи- | Используют общие приемы решения поставленных задач; | Контроль двигательных |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|---|--|---|---|--|
| | <p>бами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики»</p> <p>Комбинированный</p> | | <p>различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»</p> | <p>венный, наиболее эффективный ритм и темп бега; учатся правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p> | <p>личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий</p> | <p>качеств (бег на выносливость)</p> |
| 12 | <p>Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Русская народная игра «Горелки»</p> <p>Комбинированный</p> | 13.10 | <p>Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30 м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»</p> | <p>Учатся правильной технике бега, как правильно стартовать и финишировать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега</p> | <p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p> | <p>Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)</p> |
| 13 | <p>Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».</p> <p>Комбинированный</p> | 15.10 | <p>Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»</p> | <p>Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> | <p>Текущий</p> |
| 14 | <p>Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на</p> | 20.10 | <p>Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из по-</p> | <p>Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно</p> | <p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | <p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной</p> | <p>Текущий</p> |

| | | | | | | | |
|---|--|-------|--|---|---|--|---|
| | низкой перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный | | ложения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени | | деятельности | |
| 15 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный | 22.10 | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» | Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добываясь конечного результата. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) |
| 16 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. Комбинированный | 22.10 | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера | Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа) |
| Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (15часов) | | | | | | | |
| 17 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Обучение вису углом | 5.11 | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняют висы и упоры ; разучивают и | Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и при- | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----------|--|-------|--|---|---|---|--|
| | на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» Комбинированный | | выполняют вис углом; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось» | упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса»; правильно положение при выполнении виса углом | личностного смысла учения | ходят к общему решению в совместной деятельности | |
| 18 | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» Комбинированный | 10.11 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют привалат и играют в игру «Передача мяча в туннеле» | Знакомятся с акробатическими элементами, повторяют что такое группировка; корректируют технику выполнения перекатов; развивают координационные способности, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |
| 19 | Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный | 12.11 | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала | | | Текущий |
| 20 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка | 17.11 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в | Учатся выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том | Контроль техники выполнения (кувырок вперед) |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|--|---|---|---|---|
| | картофеля» Комбинированный | | игру «Посадка картофеля» | | | числе в ситуации столкновения интересов. | |
| 21 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный | 19.11 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия. | Контроль техники выполнения («стойка на лопатках») |
| 22 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный | 24.11 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) |
| 23 | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазании по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение» Комбинированный | 26.11 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гимнастика; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение» | Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия | Текущий |
| 24 | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». | 1.12 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и | Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в | Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее | Контроль техники выполнения («мост») |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|---|---|---|---------|
| | Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» Комбинированный | | выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объясняют ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками | различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | |
| 25 | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный | 3.12 | Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру» | Учатся принципам построения физкультминуток; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |
| 26 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами» Комбинированный | 8.12 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету | Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать прыгучесть посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |
| 27 | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых уп- | 10.12 | Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые | Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; отвечают какие действия в игре чаще | Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию | Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|---|---|---|---|
| | ражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный | | упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса» | все это приводит к травмам? Учатся соблюдать правила безопасного поведения в игре, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков. | школьника | и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия | |
| 28 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный | 15.12 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекаат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» | Учатся самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнера; развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |
| 29 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» Комбинированный | 17.12 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 30 | Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный | 22.12 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами; повторяют кувырок назад и выполняют его на оценку; разучивают правила и играют | Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; находить отличительные особенности в выполнении кувырка разными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соблюдать правила иг- | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы; контролируют действия | Контроль техники выполнения (кувырок назад) |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|---|---|--|---------|
| | | | в игру «Ноги на весу» | ры и правила взаимодействия с игро-ками | | партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | |
| 31 | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки» <i>Комбинированный</i> | 24.12 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки, повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, контролировать осанку; учатся распределять силы во время лазанья и перелезания; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |
| 32 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву» <i>Повторение пройденного материала</i> | 29.12 | Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травмы | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |

Результаты 2 четверти: из 16 плановых часа проведено

Раздел программы №3. Лыжная подготовка. Подвижные игры (15 часов)

| | | | | | | | |
|----|--|-------|---|---|---|--|---------|
| 33 | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» <i>Изучение нового материала</i> | 14.01 | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организовано выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |
|----|--|-------|---|---|---|--|---------|

| | | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|---|---|---------|
| 34 | <p>Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.</p> <p>Разучивание игры «Перестрелка»</p> <p>Комбинированный</p> | 19.01 | <p>Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p> | <p>Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.</p> | <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p> | Текущий |
| 35 | <p>Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.</p> <p>Комбинированный</p> | 21.01 | <p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p> | <p>Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности</p> | <p>Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p> | <p>Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p> | Текущий |
| 36 | <p>Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.</p> <p>Разучивание игры «Охотники и олени»</p> <p>Комбинированный</p> | 26.01 | <p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p> | <p>Учатся передвигаться свободным скользящим шагом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции</p> | <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p> | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|---|---|---|---|---------|
| 37 | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. Комбинированный | 28.01 | Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесен-кой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистан-ции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Ставят и формулируют проблемы; ориентирую-тся в разнообразии спос-обов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | |
| 38 | Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом. Комбинированный | 2.02 | Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся технически правильно выпол-нять подъем и спуск на лыжах; корректи-ровать технику дви-жения на лыжах; двигаться скользя-щим шагом со средней скоростью. | | | Текущий |
| 39 | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. Изучение нового материала | 4.02 | Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бы-вают лыжные ходы, ра-зучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют дви-жение по лыжне разу-ченным ходом; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся технически правильно выпол-нять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносли-вость при беге на лыжах; держать интервал при перед-вижении на лыжах | Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внут-реннюю позицию школьника; про-являют дисципли-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; при-нимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют ито-говый и пошаговый контроль; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности, ори-ентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Текущий |
| 40 | Совершенствование навыков передвижения | 9.02 | Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, | | | | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|---|--|--|--|---------|
| | попеременным двухшажным ходом Повторение пройденного материала | | уклады-вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двух-шажного хода и выпол-няют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | | | |
| 41 | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. Комбинированный | 11.02 | Получают лыжи и палки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск с возвы-шения применяя тормо-жение падением; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять повороты на лыжах изученными спосо-бами; применять торможение паде-нием на горке и на дистанции; избегать столкновения при спуске с горки | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-соба решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Текущий |
| 42 | Совершенствова-ние поворотов на месте и в движе-нии переступани-ем и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в дви-жении под уклон. Игра «День и ночь» Комбинированный | 16.02 | Получают лыжи и палки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движе-нии; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выпол-няют; повторяют подъем и спуск с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами; приме-нять падение на бок на дистанции и в движении под уклон | | | Текущий |
| 43 | Совершенствова-ние умения пере-движения попере-менным двухшаж-ным ходом по дистанции до | 18.02 | Получают лыжи и палки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику | Учатся координиро-вать работу рук и ног при передвиже-нии попеременным двухшажным ходом; распределять силы на | Ориентируются на развитие мотивов учебной деятель-ности и формирова-ние личного смысла учения; про-являют | Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; исполь-зуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|---|--|---------|
| | 1000 м. Игра «Охотники и олени» Повторение пройденного материала | | попеременного двух-шажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | больших дистанциях | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | |
| 44 | Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе Комбинированный | 23.02 | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | |
| 45 | Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. Комбинированный | 25.02 | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах «змейкой»; подъем в горку ступающим шагом прямо и косо; передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся координировать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |
| 46 | Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе Повторение пройденного материала | 2.03 | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся передвигаться по дистанции разученными способами с подъемами и спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|---|---|--|--|
| 47 | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени Повторение пройденного материала | 5.03 | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1000м в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1000м без учета времени) |
| 48 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный | 9.03 | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют на лыжах в игру «На буксире» и другие игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу | Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить игры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения | Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы | | Текущий |
| 49 | Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный | 11.03 | Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | Повторяют правила ТБ с мячом; учатся выполнять броски и ловлю большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |
| 50 | Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный | 16.02 | Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки» | Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила | Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения | | Текущий |
| 51 | Разучивание уп- | 18.03 | Выполняют ОРУ с мал. мячом; | Знакомятся как пра- | Проявляют дисцип- | Самостоятельно выделяют и | Текущий |

| | | | | | | | |
|--|--|---------|--|---|---|---|--|
| | ражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» Изучение нового материала | - 25.03 | разучивают спо-собы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу» | вильно выполнять броски и ловлю малого мяча; учатся выполнять упражнения с мал.мячами; правильной технике броска и ловли малого мяча одной и двумя руками | линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия | |
|--|--|---------|--|---|---|---|--|

Результаты 3 четверти: из 20плановых часа проведено

Раздел программы №4 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (18часов)

| | | | | | | | |
|----|---|-------|---|---|---|--|--|
| 52 | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место» Комбинированный | 6.04 | Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» | Совершенствуют навыки техниче-ски пра-вильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость | Проявляют положительные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (подтягивание на низкой перекладине) |
| 53 | Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» Комбинированный | 8.04 | Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» | Учатся техниче-ски выпол-нять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безо-пасного приземле-ния; прыжок в длину с места; взаимодей-ствовать со сверс-тниками во время игры | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоци-ями при общении со сверстниками и взрослыми | Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формули-руют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий |
| 54 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете | 13.04 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; выполняют эстафету | Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|--|---|--|
| | «Кто дальше прыгнет» Комбинированный | | | | | взаимодействии | |
| 55 | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный | 15.04 | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; на-ходят и подсчитывают пульс; выполняют обще-развивающие упражнения с гимнастическими палками; повторяют прыжок в длину с разбе-га на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эс-тафеты с гимнастичес-кими палками | Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчи-тывать пульс до и после нагрузки; раз-вивают координа-цию при выполне-нии упражнений с гимнастическими палками, соблюдая правила безопаснос-ти; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки | Ориентируются на активное взаимодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей; умеют управ-лять эмоциями при общении со сверстниками | Самостоятельно выделяя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые коррек-тивы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль техники выполнения (прыжок в длину с разбега) |
| 56 | Совершенствовани-е строевых упражнений; на-выков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положен-ия стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный | 20.04 | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; вы-полняют ОРУ с гимнас-тическими палками; контролируют пульс; повторяют как правильно-но выполняется отжима-ние от пола и выполня-ют его; выполняют уп-ражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют правила и играют в игру «Космонавты» | Учатся характеризо-вать физическую на-грузку по показате-лям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; раз-вивают силу рук выполняя отжима-ние от пола, гибкость | Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоци-ями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осу-ществления; ; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии | Контроль двигательных качеств (гибкость) |
| 57 | Совершенствовани-е навыков вы-полнения упраж-нения на пресс: поднимание туло-вища из положен-ия лежа на спи-не. Контроль за развитием двига-тельных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» | 22.04 | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; выполня-ют отжимание от пола на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты» | Закрепляют отжим-ание от пола; разви-вают мышцы пресса, закрепляют навык поднимания туло-вища из положения лежа на спине; соб-людают правила вза-имодействия с игро-ками при проведе-нии игры | Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (отжимание) |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|--|---|---|---|--|
| | Комбинированный | | | | | | |
| 58 | Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный | 27.04 | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполнение поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята» | Учатся поднимать туловище из положения лежа на спину, развивать скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 1 мин) |
| 59 | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный | 29.04 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают технику и выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»; повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел» | Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; прыжок в высоту контролируя технику прыжка; развивают внимательность по средствам игры | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |
| 60 | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный | 4.05 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу» | Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развивают прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками | | Контроль техники выполнения (прыжок в высоту) |
| 61 | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег | 6.05 | Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с | Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных | Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|---|--|---|--|--|
| | на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный | | ускорением; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | стартового ускорения | ситуациях | ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия | |
| 62 | Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный | 11.05 | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Развивают скоростно-силовые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (бег на 30м) |
| 63 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный | 13.05 | Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» | Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевают препятствия | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |
| 64 | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный | 18.05 | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств (метание на дальность) |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|---|---|---|--|---|
| 65 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный | 20.05 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» | Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выносливый бег на 1000м ; | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Контроль двигательных качеств (бег 1000м без учета времени) |
| 66 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 25.05 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |
| 67 | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 60 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный | 25.05 | Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику низкого старта и выполняют бег с ускорением; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия | Текущий |
| 68 | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» | 27.05 | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Контроль двигательных качеств |

| | | | | | | | |
|-----------|---|-------|--|---|---|--|---------|
| | Комбинированный | | | | | | |
| 69 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 27.05 | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений | Ориентируются на добровольное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий |

Результаты 4 четверти: из 17 плановых часа проведено

