

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Гордино  
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ СОШ с.Гордино  
Афанасьевского района  
Кировской области

---

В.М. Гордина  
Приказ № 149  
От «21» августа 2022 г.

# Рабочая программа по физической культуре

## 2 класс

### на 2022-2023 учебный год

**учитель:**  
Попова Наталья Викторовна

С. Гордино, 2022г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

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

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009). Она рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012) и примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

### **Цель программы:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных действий. Эти действия выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа направлена на:

реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся;  
приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;  
расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,  
усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкоатлетических упражнений с элементами спортивных игр. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих упражнений разной функциональной направленности.

### **Структура и содержание рабочей программы.**

Рабочая программа составлена для обучающихся 8-9 лет. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и

физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влияния на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

## **Содержание курса по физкультуре**

### **1. Знания о физической культуре**

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

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

### **2. Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **3. Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

#### **Подвижные игры**

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса научатся:**

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Легкоатлетические упражнения**

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейке гимнастической скамейки, Выполнять висы и



упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

### Подвижные игры

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

### Лыжная подготовка

Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух – трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися сойками на лыжах; передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## Разделы программы ориентированы на формирование и развитие следующих видов УУД

№ п/п	Раздел	Учебные действия	УУД
1.	Гимнастика с элементами акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	<p><b>Личностные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</li> <li>• Действие смыслообразования,</li> <li>• Нравственно-этическое оценивание</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение выражать свои мысли,</li> <li>• Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</li> <li>• Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</li> <li>• Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</li> <li>• Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</li> </ul>
2.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной	

		гигиены и требования к спортивной одежде.	<p><b>Регулятивные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеполагание,</li> <li>• волевая саморегуляция,</li> <li>• коррекция,</li> <li>• оценка качества и уровня усвоения.</li> <li>• Контроль в форме сличения с эталоном.</li> <li>• Планирование промежуточных целей с учетом результата.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение структурировать знания,</li> <li>• Выделение и формулирование учебной цели.</li> <li>• Поиск и выделение необходимой информации</li> <li>• Анализ объектов;</li> <li>• Синтез, как составление целого из частей</li> <li>• Классификация объектов.</li> </ul>
3.	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	<p>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;</p> <p>Владеть способами поворотов на лыжах;</p> <p>Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;</p> <p>Применять простейшие правила обращения с лыжами;</p> <p>Выполнять основные строевые приемы с лыжами.</p>	
4.	Подвижные игры Спортивные игры	<p>Совершенствовать навыки игровых умений;</p> <p>Понимание правил игры;</p> <p>Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;</p> <p>Взаимодействовать с партнером и командой;</p> <p>Наблюдать за соблюдением правил игры;</p> <p>Формулировать высказывания своего мнения;</p> <p>Разрешать спорные игровые ситуации.</p>	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре  
во 2 классе при двухразовых занятиях в неделю**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Подвижные игры с элементами		2	2	2
3	Гимнастика с элементами акробатики		12		
4	Легкоатлетические упражнения	17			13
5	Лыжная подготовка			18	
6	Подвижные игры	1			1
	Итого	68 час.			

**Распределение учебного времени на виды программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (68 уроков)
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
<b>1.2</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>30</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>
<b>1.4</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>
<b>1.5</b>	Подвижные игры	<b>2</b>
<b>1.6</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр ( на основе баскетбола)	<b>6</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	тема урока	Дата	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания, решаемые проблемы, вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				
						Предметные результаты	Вид контроля	Д/з	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Наименование раздела: Легкая атлетика (18 часа) - 1 четверть</b>										
1	Ходьба и бег		1	Вводный	<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ «Правила поведения на уроке физической культуры». Разметка, препятствие, ускорение</p>	<p><b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	Текущий	Ком-плекс 1	<p><b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
2	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.		1							
3	Ходьба и бег между предметами		1	Комплексный						

4			Комплек сный	Способы передвижения человека				способы достижения результата.
5	Бег 30м. тест		Комплек сный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	Ком- плекс 1	
6	Челночный бег							
7	Бег с ускорением		Комплек сный	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий учёт	Ком- плекс 1	
	Бег 30 м.							

8	Прыжки		1		Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.								
	Прыжки с поворотом		1	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Прыжки с поворотом, прыжок в длину с разбега, прыжок с места	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Текущий	Комплекс 1	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни			
10	Прыжок в длину с места		1	Комплексный	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий учёт	Комплекс 1					

11	Прыжок в длину с разбега		1		<p>высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей</p>					
				Комплексный	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p><b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-земляться в яму на две ноги</p>	Текущий учёт	Комплекс 1		
12	Метание Метание в цель		1	Изучение нового материала	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель</p>	<p><b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные пред-меты и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Освоят технику</p>	Текущий	Комплекс 1	<p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений</p> <p><b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

					метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча			. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	
13	Метание с разбега на дальность		I	Комплексный  Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 1	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
14	Метание с разбега на дальность		I	Комплексный  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных	Текущий учёт	Комплекс 1		





1	2	3	4	5	6	7	8	9		
17	Бег 500м. Чередование ходьбы и бега.			Комплексный	История развития физической культуры и первых соревнований. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Равномерный бег, выносливость	<b>Научатся</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	.Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения <b>Р.</b> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
18	Подвижные игры  Урок-игра. «К своим флажкам», «Два мороза». Игры: «Прыгающие воробушки» Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами»		1	Комплексный	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Научатся называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	Комплекс 1	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание ответственности человека за общее благополучие

								метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.		
<b>Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (14 часа)- 2 четверть</b>										
19	Строевые упражнения. Кувырок вперед.		1	Изучение нового материала	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных	<b>Научатся</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Комплекс 2	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

					способностей. Инструктаж по ТБ Гимнастика Пристаные шаги, гимнастические снаряды					
20	Стойка на лопатках		1	Изучение нового материала	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	<b>Научатся</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
21	Кувырок в сторону. Мостик со страховкой		1	Комплексный	Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках,	<b>Научатся</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий учёт	Комплекс 2		

					согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» Гимнастика Пристав- ные шаги, гимнастические снаряды, комбина- ция					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

22	Висы. Строевые упражнения		1	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	<b>Научатся</b> выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
23	Поднятие ног из положения виса		1	Изучение нового материала	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей Вис лежа и стоя	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья				
24	Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине		1	Совершенствование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Научатся</b> выполнять висы, подтягивание в висе Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Текущий учёт	Комплекс 2		

25	Подъём туловища из положения лёжа		1	Совершенство вание ЗУН	Причины травм на занятиях физическими упражнениями. Правила оказания первой помощи. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	<b>Научатся</b> выполнять висы, подтягивание в виси	Текущий	Комплекс 2		
26	Прыжок в высоту		1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие	<b>Научатся</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	Текущий	Комплекс 2	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы
27	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.		1							

28	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1		координационных способностей Опорный прыжок, лазание.				из спорных ситуаций
			Комплексный	Виды физических упражнений, их отличие от обычных движений человека ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей				
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Совершенствованные ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и	<b>Научатся</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять прыжок в высоту	Текущий	Комплекс 2	



					ниточка». Развитие координационных способностей Опорный прыжок, лазание, гимнастическая стенка					
30	Лазание по канату		1	Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Набивной мяч	<b>Научатся</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Выполнять упражнения на гимнастической скамейке и бревне, на развитие координации движений	Текущий учёт	Ком-плекс 2	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31	Подвижные игры на основе баскетбола		1	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением	Текущий	Ком-плекс 2	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать,	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

						игроков			контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
32	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.		1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Движение приставным шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Текущий	Комплекс 2	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

№ п/п	Номер урока тема урока	Дата	Кол-во час.	Тип ур.	Элементы содержания, вводимые понятия	Планируемые результаты ( в соответствии с ФГОС)				
						Предметные результаты	Вид контроля	Д/З	УУД	Личностные результаты
<b>Раздел программы: Лыжная подготовка - 20 час. 3 четверть</b>										
33	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах		1	Комплексный	познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	<b>Научатся</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомятся с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>К.</b> управление коммуникацией – адекватно использовать речь  <b>Р.</b> планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
34	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах		1	Совершенствование ЗУН	Олимпийские зимние виды спорта познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,	<b>Научатся</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомятся с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>К.</b> управление коммуникацией – адекватно использовать речь  <b>Р.</b> планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

					шапочка				регуляции своей деятельности	
35	Ознакомление с техникой скользящего шага		1	Совершенствование ЗУН	Учить скользящему шагу на лыжах. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	<b>Научатся</b> скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание <b>Р.</b> коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности
36	Совершенствование техники выполнения скользящего шага		1	Совершенствование ЗУН	Паралимпийские Зимние виды спорта Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги	<b>Научатся</b> скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности

					и руки				монологическое высказывание <b>Р.</b> коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	
37	Отработка техники скользящего шага		1	Совершенствование ЗУН	Талисманы игр Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	<b>Научатся</b> скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач. <b>К.</b> управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия <b>Р.</b> коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности

38-39	Скользкий шаг без палок		2	Комплексный	<p>Ценности Олимпийского движения</p> <p>Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения</p> <p>Лыжи, лыжные палки</p>	<p><b>Научатся</b> скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук</p>	Текущий	Комплекс 3	<p><b>П.</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>К.</b> управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия</p> <p><b>Р.</b> коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p>	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности
40	Формирование навыков ходьбы на лыжах		1	Совершенствование ЗУН	<p>закреплять учебный материал по лыжной подготовке</p> <p>Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь</p> <p>Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги</p> <p>Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и</p>	<p><b>Научатся</b> называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги</p>	Текущий	Комплекс 3	<p><b>П.</b> общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>К.</b> взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать</p>	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

					другой инвентарь				собственное мнение <b>Р.</b> осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.	
41	Подъем и спуск со склона		1	Изучение нового материала	<p>Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения</p> <p>Подъем « ёлочкой», спуск, склон</p>	<p><b>Научатся</b> передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.</p>	Текущий	Комплекс 3	<p><b>П.</b> осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</li> </ul> <p><b>К.</b> уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способен участвовать в речевом общении.</li> </ul> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу,</p> <p><b>Р.</b> учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать</li> </ul>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>

									правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	
42	Отработка подъема и спуска со склона		1	Комплексный	Олимпийские чемпионы Зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам и биатлону Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения Подъем, спуск, склон	<b>Научатся</b> передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. <b>К.</b> уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <b>Р.</b> учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;



									лыжах.	
43	Лыжный кросс		1	Совершенствование ЗУН	<p>Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат. Лыжный инвентарь</p>	<p><b>Научатся</b> проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов</p>	Текущий	Комплекс 3	<p><b>П.</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  <b>К.</b> уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  <b>Р.</b> учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	<p>Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
44	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом		1	Изучение нового материала	<p>Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим</p> <p>Передвигаться на лыжах</p>	<p><b>Научатся</b> передвигаться на лыжах; выполнять спуск</p>	Текущий	Комплекс 3	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу;</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах</p>

									осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	хорошего ученика;
45	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке Игра «Салки».		1	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах, выполнять Спуски в высокой стойке.	<b>Научатся</b> передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой и низкой стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	Текущий	Комплекс 3	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
46	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».		1	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками	<b>Научатся</b> передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками	Текущий	Комплекс 3	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
47	Совершенствование техники передвиже-		1	Совершенствование ЗУН	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение	Освоили универсальное умение передвижения на	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> умения принимать и сохранять учебную задачу,	Самоопределение – внутренняя позиция

	<p>ния на лыжах. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.</p>				<p>дистанции 1,5 км. Лыжный инвентарь</p>	<p>лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>			<p>направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  <b>К.</b> уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  <b>Р.</b> учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	<p>школьника на основе положительного отношения к школе</p>
48	<p>Подъемы и спуски с небольших склонов</p>		1	<p>Комплексный</p>	<p>Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.</p>	<p><b>Научатся</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 3</p>	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>

49	Закрепление техники передвижения на лыжах		1	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. Лыжный инвентарь	<b>Научатся</b> выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <b>К.</b> уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <b>Р.</b> учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
50	Контроль прохождения дистанции на лыжах.		1	Комплексный	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.	<b>Научатся</b> проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	Текущий	Комплекс 3	<b>П.</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <b>К.</b> уметь слушать и	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

									<p>вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.  <b>Р.</b> учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

**Подвижные игры на основе баскетбола – 2 ч**

№п/п	Номер урока. Тема	Дата	Кол. час.	Тип ур.	Элементы содержания. вводимые понятия	Планируемые результаты ( в соответствии с ФГОС)				
						Предметные результаты	Вид контроля	Д/З	УУД	Личностные результаты
51	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении.		1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в	Текущий	Ком-плекс 3	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

52	Ведение мяча на месте правой и левой рукой		1			пространстве.			оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
				Совершенство в ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	

**Раздел программы: Лёгкая атлетика -16 часа- 4 четверть**

53	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 мин.		1	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег, выносливость	<b>Научатся</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	Текущий	Ком-плекс 4		
54	Бег 100м.		1	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	<b>Научатся</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 4		

					выносливости. Игра «Третий лишний»					
--	--	--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

55	Бег на выносливость 1000 м.		I	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Равномерный бег, выносливость	<b>Научатся</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
56	Эстафетный бег. Бег с изменением направления		I	Комплексный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<b>Научатся</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
57	Бег 30 м. Высокий старт		1	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Бег с ускорением . челночный бег	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические	Текущий	Комплекс 4	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

58	Челночный бег Бег 30м				упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием			подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
				Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий Учёт	Комплекс 4
						учёт		

59	Прыжок в длину с разбега Прыжок через скакалку.		1	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Текущий	Комплекс 4	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
				Комплексный	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Прыжок с поворотом на 180					



60

<p>Прыжок в длину с разбега Многоскоки</p>		1	<p>Комплексный</p>	<p>Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p><b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p>	Текущий учёт	Комплекс 4	<p>играми. <b>Р.</b>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	
<p>Метание малого мяча на дальность</p>		1	<p>Комплексный</p>	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей Метание малого мяча. Метание набивного мяча</p>	<p><b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и</p>	Текущий	Комплекс 4	<p><b>П.</b>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

61

62	Метание мяча в цель. Перестроение из одной шеренги в две.		1			координации при метании малого мяча			соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
				Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Научатся</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4		

63	Подвижные игры на основе баскетбола		1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Кольцо, щит, мишень	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Текущий	Комплекс 4	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
64	Передача и ловля мяча на месте в парах.		1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 4	<b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	

65	Ведение мяча и бросок в кольцо		1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Текущий	Комплекс 4	условиями ее реализации;	
66	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.		1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	<b>Научатся</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 4		
67	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Пройденные названия качеств и подвижных	<b>Научатся:</b> организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	Комплекс 4	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; сознание

68	Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		1		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Научатся</b> называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий			цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	ответственности человека за общее благополучие
----	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--

#### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:**

- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2009.
- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010

