

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 287 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Зам.директора по УВР (ВР)
 /М.В.Шемякина/

Принято
педагогическим составом
Протокол от 28.08.20 №1

Утверждено
Директор ГБОУ средней школы №287
 С.В.Котисова
Приказ от 01.09.20 №52



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре
1-4 класс

на 2020-2021 учебный год

Составил учитель
Ромашкин А.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена по Требованиям ФГОС на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);
- 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, 2015).

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. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического

воспитания учащихся 1–11 классов», 2014

г. УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 2014.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев - М. «Просвещение», 2015.

Уровень программы-базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 во 2 кассе.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- 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», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, 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.

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются 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 ее 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 инвентарем 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 подсчет 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.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При каждом тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Федерального Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание учебного курса

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания в 2 классе.

	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Базовая часть	81				
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
Подвижные игры на основе баскетбола	24	-	24	-	-
Подвижные игры	18	-	-	18	-
Гимнастика с акробатикой	18	-	-	18	
Легкая атлетика	19	11	-	-	10
Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)	21	14	-	-	7
Итого	102	25	24	36	17

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой 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:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на

расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

Содержание тем учебного курса 2 класс

Знания о физической культуре

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 (обтирание). 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. 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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча

на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

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

- иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.

2). Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
Легкая атлетика (11 ч) и кроссовая подготовка (14 ч)						
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.						
<u>Регулятивные УУД:</u>						
<ul style="list-style-type: none"> • РР1 понимать цель выполняемых действий;вносить коррективы в свою работу. • РР2 выполнять действия,руководствуясь инструкцией учителя; • РР3 адекватно оценивать правильность выполнения задания;использовать технические приёмы при выполнении физическихупражнений; • РР4 анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям(под руководством учителя); • РР5 умения принимать и сохранять учебную задачу,направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростно-силовой направленности); • РР6 планировать свои действия при выполнении ходьбы,разновидностей бега,метании мяча с места,на дальность;прыжковв длину с места, разбега; в высоту; 						
<u>Познавательные УУД:</u>						
<ul style="list-style-type: none"> • ПР1 характеризовать основные физические качества; • ПР2 характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта; • ПР3 находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления; • ПР4 осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; • ПР5 активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; 						
<u>Коммуникативные УУД:</u>						
<ul style="list-style-type: none"> • КР1 задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; • КР2 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; • КР3 слушать и вступать в диалог; • КР4 участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 						

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
1	1 нед.		Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP1 PP2 PP6 KP1 KP2 PP3 PP4
2			Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP1 PP4 PP6 KP1 KP2 PP3 PP5
3			Бег с ускорением (30 м).Игра «Пустое место»	Разновидности ходьбы. Ходьба с пре- одолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP1 PP4 PP6 KP1 KP2 PP3 PP5
4	2 нед.		Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег	Разновидности ходьбы. Ходьба с пре- одолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP1 PP4 PP6 KP1 KP2 PP3 PP4
5			Бег с ускорением (60 м).Игра «Вызов номеров»	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP1 PP2 PP6 KP1 KP2 PP3 PP4

6			Прыжки	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	РР ₁ РР ₄ РР ₆ КР ₁ КР ₂ ПР ₃ ПР ₅
---	--	--	--------	---	--	--

7	3 нед.		Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ ПР ₃ ПР ₄
8			Прыжок с высоты (до 40 см)	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ ПР ₃ ПР ₄
9			Бросок малого мяча (3 ч)	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ ПР ₃ ПР ₅
10	4 нед.		Подвижная игра «Защита укрепления»	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ ПР ₃ ПР ₅
11			Закрепление материала	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с	Правильно выполнять основные	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ ПР ₃ ПР ₄

				расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
Кроссовая подготовка (14 ч)						
12			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег– 50м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
13	5 нед.		Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег– 50м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
14			Равномерный бег (4 мин). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег– 50м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
15			ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег– 60м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
16	6 нед.		ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег– 60м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄

				выносливости. Игра «Пустое место»		
17			Равномерный бег (5 мин)	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
18			Равномерный бег (6 мин)	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
19	7 нед.		ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
20			Равномерный бег (7 мин)	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
21			ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
22	8 нед.		Равномерный бег (8 мин)	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄

				выносливости. Игра «День и ночь»	с бегом	
23			Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
24			Равномерный бег (9 мин)	Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
25	9нед.		Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

**Планируемые результаты освоения раздела.
Метапредметные.**

Регулятивные УУД:

- **PP₁** понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу.
- **PP₂** выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- **PP₃** анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- **PP₄** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- **PP₅** оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении во время игр.

Познавательные УУД:

- **PP₁** различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- **PP₂** выражать творческое отношение к выполнению заданий в играх.
- **PP₃** активно включаться в процесс выполнения заданий в подвижных играх;

Коммуникативные УУД:

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
					<ul style="list-style-type: none"> • КР1 высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; • КР2 договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде; • КР3 понимать действия партнёра в игровой ситуации; • КР4 уметь слушать и вступать в диалог; 	
26			Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP1 PP4 PP5 КР2 КР3 ПР2 ПР3
27			Броски в цель (<i>мишень</i>)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP1 PP2 PP5 КР2 КР3 ПР2 ПР3
28	10 нед.		ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP1 PP4 PP5 КР2 КР3 ПР2 ПР3
29			Броски в цель (<i>мишень</i>) Развитие координационных способностей.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP1 PP4 PP5 КР2 КР3 ПР2 ПР3
30			Закрепление	Ловля и передача мяча в движении.	Владеть мячом	PP1 PP2 PP5 КР2 КР3

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
			материала. Броски в цель (мишень)	Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ.Игра«Попади в обруч». Развитие координационных способностей	(держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	ПР ₂ ПР ₃
31	11 нед.		Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ.Игра«Передал– садись». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	ПР ₁ ПР ₄ ПР ₅ КР ₂ КР ₃ ПР ₂ ПР ₃
32			ОРУ. Игра «Передал – садись»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ.Игра«Передал– садись». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	ПР ₁ ПР ₂ ПР ₅ КР ₂ КР ₃ ПР ₂ ПР ₃
33			Броски в цель (щит). ОРУ.Игра «Мяч – среднему»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	ПР ₁ ПР ₄ ПР ₅ КР ₂ КР ₃ ПР ₂ ПР ₃
34	12 нед.		ОРУ. Игра «Мяч – среднему»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	ПР ₁ ПР ₂ ПР ₅ КР ₂ КР ₃ ПР ₂ ПР ₃

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
35			Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP ₁ PP ₄ PP ₅ KP ₂ KP ₃ PP ₂ PP ₃
36			ОРУ. Игра «Мяч соседу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP ₁ PP ₂ PP ₅ KP ₂ KP ₃ PP ₂ PP ₃
37	13 нед.		Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP ₁ PP ₂ PP ₅ KP ₂ KP ₃ PP ₂ PP ₃
38			Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP ₁ PP ₂ PP ₅ KP ₂ KP ₃ PP ₂ PP ₃
39			ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	PP ₁ PP ₄ PP ₅ KP ₂ KP ₃ PP ₂ PP ₃

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
					игр	
40	14 нед.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	PP ₁ PP ₂ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃
41			Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	PP ₁ PP ₄ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃
42			ОРУ. Игра «Мяч в корзину»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Владеть мячом (держатъ, передать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	PP ₁ PP ₂ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃
43	15 нед.		Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит,	Владеть мячом (держатъ, передать на	PP ₁ PP ₄ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
44			Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	PP ₁ PP ₄ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃
45			Закрепление материала	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	PP ₁ PP ₂ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃
46	16 нед.		ОРУ. Игра «Школа мяча»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	PP ₁ PP ₄ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃
47			Повторение материала. ОРУ. Игра «Школа мяча»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных	Владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в	PP ₁ PP ₂ PP ₅ KP ₂ KP ₃ ПР ₂ ПР ₃

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
48			Игра «Гонка мячей по кругу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	РР ₁ РР ₄ РР ₅ КР ₂ КР ₃ ПР ₂ ПР ₃
49	17 нед.		Игра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	РР ₁ РР ₂ РР ₅ КР ₂ КР ₃ ПР ₂ ПР ₃

Подвижные игры (18 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- РР₁ понимать цель выполняемых действий;вносить коррективы в свою работу.
- РР₂выполнять действия,руководствуясь инструкцией учителя;
- РР₃анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям(под руководством учителя);
- РР₄оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении во время игр.

Познавательные УУД:

- ПР₁выражать творческое отношение к выполнению заданий в играх.
- ПР₂активно включаться в процесс выполнения заданий в подвижных играх;

Коммуникативные УУД:

- КР₁высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- КР₂договариваться и приходить к общему решению,работая в паре,в команде;

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
					<ul style="list-style-type: none"> • КР3 понимать действия партнёра в игровой ситуации; • КР4 уметь слушать и вступать в диалог; 	
50			Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₁
51			Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₂
52	18 нед.		Игры «Прыгуны и пятнашки»	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₁
53			Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₂
54			Игры «Гуси-лебеди»	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные Игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₁
55	19 нед.		Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₂
56			Игры «Прыжки по полоскам»	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₁
57			Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₂
58	20 нед.		Игры «Веровочка под ногами»	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₁
59			Игры «Веровочка	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами»,	Играть в подвижные	РР ₂ РР ₄ КР ₂ КР ₃ ПР ₂

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
			под ногами», «Вызов номера»	«Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метанием	
60			Игры «Западня»	ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃ ПР ₁
61	21 нед.		Развитие скоростно- силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃
62			Игры «Птица в клетке»	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃ ПР ₁
63			Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃ ПР ₂
64	22 нед.		Игры «Прыгающие воробушки»	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃ ПР ₁
65			Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃ ПР ₁
66			Игры «Лисы и куры»	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃ ПР ₂
67	23 нед.		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	PP ₂ PP ₄ KP ₂ KP ₃ ПР ₁

Гимнастика (18 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
<ul style="list-style-type: none"> • РР1 понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу. • РР2 выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; • РР3 умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); • РР4 адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; • РР5 анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР1 находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • ПР2 активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • КР1 задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; • КР2 участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; 						
68			Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	РР2РР3 КР1 КР2 ПР1 ПР2
69			Название гимнастических снарядов	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	РР2РР5 КР1 КР2 ПР1 ПР2
70	24 нед.		Подвижная игра «Фигуры»	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические	РР2РР3 КР1 КР2 ПР1 ПР2

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации	
71			Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	PP ₂ PP ₅ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
72			Подвижная игра «Светофор»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	PP ₂ PP ₅ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
73	25 нед.		Закрепление материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	PP ₂ PP ₅ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
74			Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивания в висе	PP ₂ PP ₃ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
75			РУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка»	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивания в висе	PP ₂ PP ₅ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
76	26 нед.		ОРУ с	Передвижение в колонне по одному	Выполнять висы,	PP ₂ PP ₃ KP ₁ KP ₂ ПР ₁

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
			гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал».	по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	подтягивания в висе	ПР ₂
77			Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивания в висе	ПР ₂ ПР ₃ КР ₁ КР ₂ ПР ₁ ПР ₂
78			В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивания в висе	ПР ₂ ПР ₅ КР ₁ КР ₂ ПР ₁ ПР ₂
79	27 нед.		Вис на согнутых руках	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Выполнять висы, подтягивания в висе	ПР ₂ ПР ₅ КР ₁ КР ₂ ПР ₁ ПР ₂
80			Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	ПР ₂ ПР ₃ КР ₁ КР ₂ ПР ₁ ПР ₂

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
81			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	PP ₂ PP ₅ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
82	28 нед.		Игра «Кто приходил?»	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	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	PP ₂ PP ₃ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
83			Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	PP ₂ PP ₃ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
84			Перелезание через коня, бревно	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	PP ₂ PP ₅ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂
85	29 нед.		Игра «Слушай сигнал»	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	PP ₂ PP ₅ KP ₁ KP ₂ ПР ₁ ПР ₂

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	прыжок	
Кроссовая подготовка (7 ч) и легкая атлетика (10ч)						
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.						
<u>Регулятивные УУД:</u>						
<ul style="list-style-type: none"> • РР1 понимать цель выполняемых действий;вносить коррективы в свою работу. • РР2 выполнять действия,руководствуясь инструкцией учителя; • РР3 адекватно оценивать правильность выполнения задания;использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; • РР4 анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям(под руководством учителя); • РР5 умения принимать и сохранять учебную задачу,направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростно-силовой направленности); • РР6 планировать свои действия при выполнении ходьбы,разновидностей бега,метании мяча с места,на дальность;прыжков в длину с места, разбега; в высоту; 						
<u>Познавательные УУД:</u>						
<ul style="list-style-type: none"> • ПР1 характеризовать основные физические качества; • ПР2 характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта; • ПР3 находить ошибки при выполнении учебных заданий,отбирать способы их исправления; • ПР4 осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; • ПР5 активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; 						
<u>Коммуникативные УУД:</u>						
<ul style="list-style-type: none"> • КР1 задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; • КР2 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; • КР3 слушать и вступать в диалог; • КР4 участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 						
86			Бег по	Равномерный бег (3мин). ОРУ.	Бегать в	РР1 РР2 РР6 КР1 КР2

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
			пересеченной местности	Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> – 50м, <i>ходьба</i> – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	ПР3 ПР4
87			Равномерный бег (4 мин)	Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> – 50м, <i>ходьба</i> – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	ПР1ПР2 ПР6 КР1 КР2 ПР3 ПР4
88	30 нед.		Равномерный бег (5–6 мин)	Равномерный бег (5–6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> – 50м, <i>ходьба</i> – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	ПР1ПР4 ПР6 КР1 КР2ПР3 ПР5
89			Игра «Пятнашки»	Равномерный бег (5–6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> – 50м, <i>ходьба</i> – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	ПР1ПР4 ПР6 КР1 КР2 ПР3 ПР5
90			Равномерный бег (7–8 мин)	Равномерный бег (7–8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> – 60м, <i>ходьба</i> – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	ПР1ПР2 ПР6 КР1 КР2 ПР3 ПР4
91	31 нед.		Игра «Два Мороза»	Равномерный бег (7–8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> – 60м, <i>ходьба</i> – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	Бегать в равномерном темпе (10мин); чередовать ходьбу с бегом	ПР1ПР4 ПР6 КР1 КР2 ПР3 ПР4
92			Игра «Вызов номеров»	Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег</i> – 70м, <i>ходьба</i> – 80 м). Преодоление малых	Бегать в равномерном темпе (10мин);	ПР1ПР2 ПР6 КР1 КР2 ПР3 ПР4

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	чередовать ходьбу с бегом	
Легкая атлетика (10ч)						
93			Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
94	32 нед.		Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
95			Ходьба с пре - одолением препятствий	Разновидности ходьбы. Ходьба с пре - одолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
96			Закрепление материала	Разновидности ходьбы. Ходьба с пре - одолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
97	33 нед.		Прыжки	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с	Правильно выполнять основные	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
				места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	
98			Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅
99			Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
100	34 нед.		Метание мяча	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	PP ₁ PP ₂ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₄
101			ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит»	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных	PP ₁ PP ₄ PP ₆ KP ₁ KP ₂ PP ₃ PP ₅

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
	План	Факт			Предметный	УУД
					положений	
102			Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	РР ₁ РР ₄ РР ₆ КР ₁ КР ₂ ПР ₃ ПР ₅