

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол от _____ г. № ____

УТВЕРЖДЕНА

приказом от _____ г. № ____
Директор: _____ / Миренкова А.А.

Рабочая программа

По физической культуре

Класс 2а

Учитель: Ибрагимова Е.Г.

Категория:

2017-2018 учебный год

1

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ»
2. ФГОС НОО
3. Приказа Министерства образования и науки России от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373
4. Приказа Министерства образования и науки России от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373
5. Примерной программы основного общего образования по физической культуре МО РФ 2004 г. и программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы». Программа подготовлена д.п.н. В.И.Ляхом, Москва «Просвещение», 2008 год

Рабочая программа адресована обучающимся с разным уровнем физической подготовки 1 классов ГБОУ школы № 315, начинающих осваивать курс физической культуры и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы, учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. Просвещение, 2010.

Предметом обучения физической культуры во 2 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Содержание программы

На основании Примерных программ Министерства образования и науки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

На уроки во 2 классе выделяют 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся вторых классов

В результате освоения программного материала учащиеся должны знать и уметь:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способы и особенности движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены, правила использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причины травматизма на занятиях физкультурой и правила его предупреждения;
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

Тематическое планирование

№ п/п	Программный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	кол-во часов	
1	Основы знаний	В процессе урока					
2	Подвижные игры на улице	9	7		8	24	
3	Гимнастика с элементами акробатики		14			14	
4	Легкоатлетические упражнения	18		10	16	44	
5	Подвижные игры			10		10	
6	Лыжи			10		10	
	Количество часов	27	21	30	24	102	

Учитывая неблагоприятные погодные условия, уроки легкой атлетики могут быть заменены уроками гимнастики или подвижными играми.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые Универсальные учебные действия. (УДД)	Дата проведения	
						план	факт
Раздел: Легкая атлетика (27ч). Подвижные игры (в процессе каждого урока.)							
1-2	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики. Подвижные игры.	2	Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Предмет - физкультура. ТБ и правила поведения в зале. Требования к спортивной одежде и обуви. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег 6 мин. Подвижная игра «Выбивало».	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
3	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Построение. Строевые упражнения (СУ): Беговые упражнения. Бег 6 мин. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивало».	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самооанализ и самоконтроль результата.		
4-5	Строевая подготовка. Бег ОРУ. Метание.	2	Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	Построение. Строевые упражнения: основная стойка, повороты на месте переступанием. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полу приседе, в полном приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой.	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на		

				ОРУ. Метание.	основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.		
6	Подвижные игры на улице. Эстафеты	1	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Построение. Бег 6 мин. Беговые упражнения. ОРУ. Подвижные игры с мячом. Эстафеты.	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		
7-8	Многоскоки. Метание.	2	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы Осваивать технику метания.	Построение. Ходьба. СУ. Бег. Беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ. Метание малыми мячами.	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		
9	Подвижные игры на улице. Метание	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега. Осваивать технику метания.	Построение. Ходьба. Беговые упражнения. Бег. ОРУ. Метание малыми мячами. ПИ: «Кто дальше бросит.»	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия		
10-11	Подвижные игры. Метание. Многоскоки и беговые упражнения.	2	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь добиваться правильного и четкого выполнения упражнений. Осваивать технику метания.	Построение. Бег 6 мин. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание малыми мячами. ПИ: «Охотники и утки».	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнение с образцом. Личностные: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;		
12	Метание. Бег 30м. Подвижные игры на улице.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота) Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.	Построение. Бег 6 мин. Бег 30 м. Метание малыми мячами. ПИ: «Кто дальше бросит мяч». Подвижные игры.	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые		

			Закреплять технику метания.		знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.		
13-14	СУ. ОРУ. Бег 30м. Челночный бег. Эстафеты.	2	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игр. Осваивать строевые упражнения. Развивать внимание. Повышать эмоциональный настрой и интерес к уроку.	Построение. СУ. ОРУ. Бег 6 мин. Бег 30 м. Эстафеты. Челночный бег.	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;	6	
15	Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.	1	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику прыжков в длину с разбега.	Построение. Бег 6 мин. Бег 60 м. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Выбивало».	Предметные: Владение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.		
16-17	Бег 60м. Прыжки в длину с разбега.	2	Осваивать технику многоскоков и челночного бега.	Построение. Бег 6 мин. ОРУ. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание приняты различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям		
18	Подвижные игры на улице. Многоскоки.	1	Закреплять технику многоскоков и челночного бега.	Построение. Бег 6 мин. ОРУ. Многоскоки. ПИ: «Третий лишний».	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.		
19-20	СУ. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой.	2	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Осваивать технику выполнения прыжков в длину с места.	Построение. Ходьба. Беговые и прыжковые упражнения. Строевая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой 10 сек 30 сек. Подвижная игра: «Салки с	Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру		

				подлезанием»	как явления общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.		
21	СУ. Бег. Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега.	1	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Построение. Строевая подготовка. Бег. Прыжок в длину с разбега. П/игра «Выбивало».	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе	7	
22-23	Лазания. Висы. Подтягивания. Отжимания. Прыжки в длину с места.	2	Контрольный урок. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Построение. Ходьба. СУ. Беговые и прыжковые упражнения. Лазания по шведской стенке. Висы. Подтягивания. Отжимания. ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на внимание.	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоение личного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;		
24	Подвижные игры на улице.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание .Осваивать технику отжиманий.	Построение. Беговые упражнения. ОРУ. ПИ: «Третий лишний». Подвижные игры с мячом.	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;		
25-26	СУ. Метание в цель. Прыжки в длину с места.	2	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание .Осваивать технику метания в цель.	Построение.Ходьба. СУ. Расчет по порядку. Беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание в цель.	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;		
27	Подвижные игры на улице. Подведение итогов четверти. Задание на дом.	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Построение. Подвижные игры по выбору учащихся.	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.		

II четверть. Гимнастика (18 ч.). Подвижные игры (7ч)

II четверть. Гимнастика (18 ч.). Подвижные игры (7ч)						
28-29(1-2)	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях гимнастикой. Группировка. Упор присев.	2	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Беседа о значении правильной осанки.	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Бег 6 мин. Упражнения для правильной осанки с гимнастическими палками. Группировка. Упор присев. Упор лежа. СУ.	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;	
30 (3)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	Построение. Бег 6 мин. Подвижные игры с мячом. П/игра на внимание.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;	
31-32 (4-5)	Равновесие. Группировка. Упражнения на пресс. Подтягивания.	2	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы. ц	Построение. Ходьба. Бег. Равновесие. Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. П/игра на внимание «Овощи и фрукты».	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	
33 (6)	Подвижные игры на улице.	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной	Построение. Бег. Подвижная игра «	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить	

			направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	Мороз». Подвижные игры на внимание.	продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;		
34-35 (7-8)	Равновесие. Группировка. Перекаты. Упор присев. Кувырок вперед.	2	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Построение. Ходьба. Бег. Равновесие. Комплекс ОРУ для правильной осанки с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Упор присев. Кувырок вперед.	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
36 (9)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы. ц	Построение. Бег. Беговые упражнения. Подвижная игра: «Выбивало». Подвижные игры на внимание.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	10	
37-38 (10-11)	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. «Мост.» Отжимания. Эстафеты.	2	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы. ц	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СУ. Группировка: перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги, «мост». Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты с элементами переползания. Равновесие.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).		
39 (12)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Построение. Бег. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.	Предметные: Научиться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		

40-41 (3-14)	Акробатика. Прыжки со скакалкой.	2	Уметь демонстрировать ,сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Ходьба. Бег. ОРУ с мячом. Акробатика (повторение) Прыжки со скакалкой за 10 секунд и 30 секунд.	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
42 (15)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Научиться держать дистанцию. Проявлять настойчивость в выполнении упражнений. Развивать гибкость и силу	Построение. Подвижная игра « Мороз». Эстафеты.	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
43-44 (16-17)	Акробатика. Отжимания. Эстафеты.	2	Контрольный урок. Уметь правильно оценивать свои действия, корректировать и исправлять ошибки, проявлять старание в выполнении упражнений.	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на гибкость. Акробатика (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост) Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты с элементами акробатики.	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	11	
45 (18)	Подвижные игры на улице.	1	Уметь сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Контрольный урок.	Построение. Бег.Подвижная игра: «Гонка мячей». Подвижная игра «Третий лишний».	Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
46-47 (19-20)	Акробатика. Гибкость. Эстафеты.	2	Уметь сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.	Ходьба. Бег. ОРУ с большими мячами. Акробатика. Наклон туловища из положения стоя «Гибкость». Эстафеты.	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач		
48(21)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Проявлять качества силы при выполнении упражнений, следить за дыханием. Контрольный урок.	Построение. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивало».	Регулировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и		

					выделение необходимой информации;		
III четверть. Легкая атлетика (10ч) Подвижные игры (10ч) Лыжи (10ч)							
49-50(1-2)	Беседа о правилах техники безопасности в спортивном зале. Подтягивания. «Пистолетики»	2	Развивать координацию движений под музыку Чувствовать музыку Развивать чувство ритма. Проявлять старание в выполнении упражнений.	Построение. Беседа о соблюдении ТБ в спортивном зале и на улице. Ходьба. Бег. ОРУ. Подтягивания. Приседания на одной ноге «Пистолетики». ПИ «Ловцы и обезьяны».	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, умение выполнять упражнения синхронно Личностные: Формирование у музыкальности, чувства ритма	12	
51 (3)	Лыжи. Передвижение скользящим шагом без палок 3 по 30м.	1	Соблюдать дисциплину. Осваивать новый материал. Проявлять старание в выполнении упражнений.	Передвижение скользящим шагом без палок 3 по 30м.	Обучающие: Дать представление о различных видах передвижения. Развивающие: Способствовать углублению знаний по лыжной подготовке. Воспитывающие: Рассказать об истории лыжного спорта.		
52-53 (4-5)	Бег. ОРУ. «Пистолетики». Отжимания. Подвижные игры.	2	Определять степень утомляемости во время нагрузки. Добиваться правильности выполнения упражнений.	Построение. Ходьба. Бег. «Пистолетики». Гибкость. Подтягивания. ПИ.	Коммуникативные. Учащиеся научатся проявлять творческий подход и искать нестандартные решения. Личностные. Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям.		
54 (6)	Лыжи. Передвижение скользящим шагом без палок. Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	1	Осваивать технику скользящего шага. Осваивать технику поворотов переступанием.	ОРУ на лыжах. Освоение техники скользящего шага. Передвижение 3 по 30м.	Обучающие: Научить подъему и спуску. Развивающие: Формировать добросовестное отношение дисциплинированность.		
55-56 (7-8)	Бег. Беговые упражнения. «Пистолетики». Контрольный урок.	2	Осваивать основные шаги танца Закреплять навык танцевальных шагов Проявлять координацию, гибкость и музыкальность	Построение. Ходьба. Бег. Беговые упражнения. ОРУ. «Пистолетики». ПИ.	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
57 (9)	Лыжи. Бесшажный ход. Повороты переступанием вокруг пяток.	1	Осваивать технику бесшажного хода.	ОРУ на лыжах. Передвижение бесшажным ходом 3 по 30м. Повороты	Обучающие: Способствовать дальнейшему обучению знаний в		

				переступанием вокруг пяток.	лыжной подготовке.		
58-59 (10-11)	Эстафеты. ПИ. Челночный бег.	2	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег. «Пистолетики».	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		
60 (12)	Лыжи. Освоение техники бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход.	1	Освоение универсальных умений лыжной подготовки. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Закрепление техники бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход. 3 по 30 м.	Обучающие: Способствовать углублению знаний в лыжной подготовке. Воспитывающие: Формировать интерес к занятиям зимними видами спорта.		
61-62 (13-14)	Бег. ОРУ. Прыжки на скакалке. Эстафеты	2	Проявлять скоростно-координационные способности в подвижных играх.	Построение. Ходьба. СУ. Расчет по порядку. ОРУ. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		
63 (15)	Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Катание со спуска.	1	Выявлять характерные ошибки при освоении лыжной техники. Развивать скоростные и силовые способности.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции. Катание со спуска.	Развивающие: Формировать добросовестное отношение к занятиям Обучающие: Способствовать углублению знаний о лыжной подготовке		
64-65 (16-17)	Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча.	2	Закреплять технику танцевальных упражнений Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Умение демонстрировать физические кондиции.	Построение. СУ. Расчет по порядку. Прыжки в длину с места. Метание набивного мяча.	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
66 (18)	Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	Закреплять технику попеременного двухшажного хода. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Умение демонстрировать физические кондиции.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции. Катание с гор. Подъем и спуск.	Обучающие: Научить подъему и спуску. Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.		

67-68(19-20)	Прыжки на скакалке 30 сек. Подтягивания. ПИ.	2	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Построение. СУ. Расчет по порядку. Бег. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Прыжки на скакалке. ПИ на внимание «Овощи и фрукты».	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
69 (21)	Лыжи. Прохождение дистанции 1 км. Катание с гор.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Контрольный урок.	Прохождение дистанции 1 км, демонстрируя различные виды лыжных ходов.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра	14	
70-71 (22-23)	Прыжки на скакалке. Упражнения на пресс. Гибкость.	2	Контрольный урок. Следить за осанкой. Проявлять старание. Уметь контактировать в игровой деятельности. Слушать учителя.	Построение. Бег. ОРУ. Прыжки на скакалке. Гибкость. (Наклон туловища из положения стоя) ПИ «Третий лишний».	Обучающие: Способствовать углублению знаний легкой атлетики. Личностные: Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками.		
72 (24)	Лыжи. Прохождение дистанции 1,5 км. Катание с гор.	1	Поднятие эмоционального фона. Развивать ловкость и быстроту реакции.	Прохождение дистанции 1,5 км, демонстрируя различные виды лыжных ходов. Катание с гор.	Воспитывающие: Формирование интереса к занятиям различными видами лыжного спорта. Личностные: активное включение в общение со сверстниками.		
73-74 (25-26)	Ходьба. Бег. Гибкость. Упражнения на пресс.	2	Контрольный урок. Пресс. Гибкость. Уметь собраться и показать высокий индивидуальный результат.	Построение. СУ. Беговые упражнения. Расчет по порядку. Гибкость. Упражнения на пресс 30 сек. Подвижные игры.	Обучающие: Формирование качественного выполнения задания Личностные: Активное включение в общение со сверстниками.		
75 (27)	Лыжи. Прохождение дистанции 2 км.	1	Контрольный урок. Развивать скоростные и силовые качества.	Прохождение дистанции 2 км. Свободное катание. Катание со спуска.	Воспитывающие: Способствовать повышению эмоционального фона во время занятий.		
76-77(28-29)	Лазания. Висы. Отжимания. Упражнения на пресс. Бросок набивного мяча.	2	Контрольный урок. Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростные и силовые качества.	Построение. СУ. Расчет по порядку. Ходьба. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Висы. Лазания по гимнастической стенке. Отжимания. Бросок набивного мяча. Упражнения на пресс. ПИ.	Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбор способов их исправления. Регулятивные: Учиться совместно с учителем давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.		
78 (30)	Лыжи. Лыжная гонка 1 км.» Кто быстрее?»	1	Развивать быстроту реакции. Осваивать новые упражнения.	Прохождение дистанции 1 км. Свободное катание.	Обучающие: Учить уважению сверстников и соблюдению дисциплины Развивающие: Ловкость, рвение к победе.		

Лёгкая атлетика (16 ч)
Подвижные игры на улице (8 ч)

79-80(1-2)	Беседа о правилах техники безопасности на уроке. Прыжки в высоту.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Осваивать технику выполнения прыжков в высоту.	ТБ и правила поведения на занятиях в зале. Ходьба. СУ. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	
81 (3)	Подвижные игры на улице.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать выполнение прыжков в высоту.	Построение. Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;	
82-83(4-5)	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	2	Осваивать выполнение прыжков в высоту.	Построение.Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту. ПИ: «Охотники и утки».	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	
84 (6)	Подвижные игры на улице.	1	Закреплять технику выполнения	Построение. ОРУ.Бег 60м. Подвижная	Рефлексивные: Владение умениями	

			прыжков ввысоту.	игра « Мороз». Подвижные игры на внимание.	совместной деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
85-86 (7-8)	Прыжки в высоту.	2	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Построение. Ходьба. Бег. Упражнения с мячами. Прыжки в высоту. ПИ: «Выбивало».	Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	15	
87 (9)	Подвижные игры на улице. Эстафеты.	1	Закреплять технику выполнения прыжков ввысоту.	Построение. Бег. ОРУ. Подвижная игра « Третий лишний». Эстафеты.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;		
88-89(10-11)	Прыжки в высоту. Эстафеты.	2	Закреплять выполнение техники прыжков в высоту. Осваивать командное сотрудничество. Слушать учителя.	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту. Эстафеты.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.		
90 (12)	Подвижные игры на улице.	1	Повторять технику прыжков в длину с места.	Построение. Бег 60 м. Подвижная игра «Выбивало».	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней гимнастики;		
91-92 (13-14)	Челночный бег. Метание Многоскоки. Эстафеты.	2	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.	Построение. Бег 6 мин. ОРУ. Челночный бег. Многоскоки. Беговые упражнения. Метание в цель. Эстафеты.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся		

					научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.		
93 (15)	Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега.	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Построение. Бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом.	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	16	
94-95 16-17)	Многоскоки. Метание. Прыжки в длину с места.	2	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Ходьба. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Многоскоки. Метание. Прыжки в длину с места.	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;		
96 (18)	Подвижные игры на улице. Прыжки в длину с разбега.	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Построение. Бег 6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий и использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		
97-98 (19-20)	Метание. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	Бег 6 мин «трусцой». ОРУ. Метание. Эстафеты.	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;		

99 (21)	Подвижные игры на улице. Метание.	1	Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Построение.Бег 6 мин «трусцой». ОРУ. Метание. Подвижная игра «Третий лишний».	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;	17	
100-101 (22-23)	Бег 1 км. Метание.	2	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Построение.ОРУ. Бег 1 км. Метание.	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)		
102 (24)	Подвижные игры на улице. Подведение итогов года.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.	Подвижные игры по выбору учащихся.	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.		