

**2015-2016 уч. год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии  
с ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»  
с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 373 от 06.10.2009 (для **1-4 классов**)  
Закон Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции)  
Учебный план МБОУ «СОШ №88 г.Казани Приволжского района РТ на 2015/16 учебный год  
Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №88 г.Казани Приволжского района РТ на 2015/16 учебный год  
Годовой учебно-календарный график на 2015/16 учебный год  
Учебный план МБОУ «СОШ №88 г.Казани Приволжского района РТ на 2015/16 учебный год  
Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №88 г.Казани Приволжского района РТ на 2015/16 учебный год  
Годовой учебно-календарный график на 2015/16 учебный год  
и на основе авторской программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы //.- М.: Просвещение. 2012г.  
и учебника для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является 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, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных 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 образования по физической культуре являются:

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

## **2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## **4. Результаты изучения учебного предмета**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования**

**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.

**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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 вися 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, 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание:** Технические действия в воде. Имитационные упражнения.

**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:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***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 асимметрическими 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.

### **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***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

##### ***Легкая атлетика***

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

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом»

**Плавание:** Движения ног и рук при проплывании способами кроль на груди. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук. Влияние плавания на состояние здоровья

### **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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*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.

### **Планируемые результаты освоения программы физическая культура**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);



- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами.

**Уровень физической подготовленности (основная мед. группа)**

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2 классе по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Подвижная игра	19	16	3		
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Подвижная игра на основе баскетбола	18			10	8
7	Подвижная игра на основе волейбола	5			5	
8	Подвижная игра на основе футбола	4				4
9	Плавание	2				2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

	Тема урока	Планируемые результаты			Количество часов	Дата проведения	
		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД		план	факт
1	2	4	5	6	7	8	9
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
1	Разновидность и ходьбы. Ходьба по разметкам. ТБ по легкой атлетике.	Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь рассказать и показать технику в ходьбе и беге.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	1		
2	Бег с ускорением(30 м).	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правило проведения подвижной игры «Пятнашки»	Развитие этических чувств и доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей	1		

3	Ходьба с преодолением препятствий.	Выполнять беговую разминку.	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать основные движения в ходьбе и беге; уметь рассказать правило проведения подвижной игры «Пустое место»</p>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	1		
4	Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры "Пустое место»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
5	Бег с ускорением(60м). Игра «Вызов номеров».	Научиться распределять свои силы во время бега с максимальной скоростью (до 60 м).	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь правильно бегать с максимальной скоростью, рассказать правила проведения подвижной игры «Вызов номера»</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		

6(1)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> рассказать и показывать основные движения в прыжках; уметь рассказать правило проведения подвижной игры «К своим флажкам»	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	1		
7(2)	Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов.	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
8(3)	Прыжок с высоты (до 40 см).	Знать, как правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги, рассказать правило проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки».	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	1		

9(1)	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Знать, как метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать правила проведения подвижной игры «Защита укрепления».</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
10(2)	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять основные движения в метании</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
11(3)	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	<p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		

12(1)	ОРУ. Игры «К своим флажкам». ТБ по подвижным играм.	Понимать правила проведения подвижной игры «К своим флажкам», «Два мороза»	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать правила проведения подвижной игры «К своим флажкам», «Два мороза».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
13(2)	Игры «Два мороза». Эстафеты.	Понимать правила проведения подвижной игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь правильно бегать с максимальной скоростью, рассказать правила проведения подвижной игры «Вызов номера»</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
14(3)	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки».	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		



15(4)	Игры «Невод». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать правила проведения подвижной игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
16(5)	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; принимать участие в эстафете.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать правила проведения подвижной игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
17(6)	Игры «Посадка картошки». Эстафеты.	Знать, как играть в подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		

18(7)	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам».	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
19(8)	Игры «Попади в мяч». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	<p><b>Коммуникативные:</b> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	1		
20(9)	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами».	Понимать правила проведения подвижной игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать правило проведения подвижной игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		

21(10)	Игры «Вызов номера». Эстафеты.	Знать, как выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать правила проведения подвижной игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
22(11)	ОРУ. Игры «Западня».	Знать, как играть в подвижные игры «Западня», «Конники-спортсмены».	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
23(12)	Игры «Конники-спортсмены». Эстафеты.	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Западня», «Конники-спортсмены».</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		

24(13)	ОРУ. Игры «Птица в клетке».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать правила проведения подвижной игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
25(14)	Игры «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Понимать правила проведения подвижной игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	<p><b>Коммуникативные:</b> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
26(15)	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки».	Выполнять общеразвивающие упражнения в движении для развития скоростно-силовых способностей.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли».	1		

27(16)	Игры «Зайцы в огороде». Эстафеты..	Уметь играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
--------	------------------------------------	---	--	--	---	--	--

**Тематическое планирование на II четверть**

№п/	Тема урока	Планируемые результаты			Количество часов	Дата проведения		
		Предметные УУД	Метапредметные	Личностные УУД		план	Факт	
1	2	4	5	6	7	8	9	
		<b>Подвижные игры (3ч)</b>						
28(1)	ОРУ. Игры «Птица в клетке».	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказать и показывать основные движения в прыжках; уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1			

29(2)	Игры «Салки на одной ноге».	Знать, как играть в подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Лисы и куры», «Точный расчет».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
30(3)	Игры «Точный расчет». Эстафеты.	Знать правила и уметь играть в подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
31(1)	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. ТБ при проведении занятий по	Различать и выполнять строевые команды.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		

32(2)	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
33(3)	Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	Знать, как выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Фигуры».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
34(4)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Уметь выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		

35(5)	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Понимать правила проведения подвижной игры «Светофор».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры «Светофор».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
36(6)	Подвижная игра «Светофор».	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижных игр «Светофор».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
37(1)	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Змейка».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		



38(2)	Вис стоя и лежа.	Выполнять разминку направленную на развитие силовых способностей.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила и провести подвижную игру «Змейка», уметь выполнять подтягивания в висе.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
39(3)	Вис стоя и лежа.  Игра «Слушай сигнал».	Понимать правила проведения подвижной игры «Слушай сигнал».	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
40(4)	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	Выполнять организующие команды.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Слушай сигнал».</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		

41(5)	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Понимать правила проведения подвижной игры «Ветер, дождь, гром, молния»	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры «Ветер, дождь, гром, молния».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
42(6)	Вис на согнутых руках.	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе.	<p><b>Коммуникативные:</b> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять висы, подтягивания в висе</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
43(1)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	Знать, как лазать по гимнастической скамейке. Понимать правила проведения подвижной игры «Иголочка и ниточка»	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Иголочка и ниточка».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		

44(2)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев лежа на животе	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, лежа на животе и в упоре стоя на коленях.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь лазать по гимнастической стенке, канату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
45(3)	ОРУ в движении. Игра «Кто приходил?»	Выполнять общеразвивающие упражнения в движении.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила и провести подвижную игру «Змейка», уметь выполнять подтягивания в висе.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
46(4)	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	Знать правила проведения подвижной игры «Кто приходил?»	<b>Коммуникативные</b> с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга; <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры «Ветер, дождь, гром, молния».	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		

47(5)	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Знать технику выполнения лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	<b>Коммуникативные:</b> обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение, организовывать и осуществлять совместную деятельность, <b>Регулятивные:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять висы, подтягивания в висе	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	1		
48(6)	Перелезание через коня, бревно.	Выполнять разминку для развития координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь играть в подвижные игры «Ветер, дождь, гром, молния».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	1		

**Тематическое планирование на III четверть.**

	Тема урока	Планируемые результаты			Количество часов	Дата проведения	
		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД		план	факт
1	2	4	5	6	7	8	9
<b>Лыжная подготовка (15ч)</b>							

49(1)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	Знать и соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки. Знать способы передвижения на лыжах.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать ТБ по лыжной подготовке; уметь выполнять скользящий шаг</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
50(2)	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте.	Уметь выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять скользящий шаг</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
51(3)	Техника лыжных ходов.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
52(4)	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием	Знать, как выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в	Умение не создавать конфликты и находить выходы из	1		

	вперёд правой и левой ноги.	наискось.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	спорных ситуаций.			
53(5)	Наклон туловища в скользящем шаге.	Уметь выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь выполнять поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
54(6)	Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска.	Выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> знать какая нужна одежда и обувь для занятий на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
55(7)	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с	Уметь выполнять скользящий шаг, поворот переступанием с продвижением вперёд	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		

	продвижением вперёд		скользящий шаг				
56(8)	Попеременный двухшажный ход.	Знать, как выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, поворот переступанием на месте, с продвижением вперёд	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять спуск в стойке устойчивости	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
57(9)	Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	Выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять попеременно двухшажный ход	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
58(10)	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках.	Уметь выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте, с продвижением вперёд.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять скользящий шаг	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
59(11)	Задержка маховой ноги в	Уметь выполнять скользящий шаг, поворот	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие навыков сотрудничества со	1		

	скользящем шаге.	переступанием на месте, с продвижением вперёд	продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять скользящий шаг	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
60(12)	Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» наискось.	Выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	1		
61(13)	Изменение скорости передвижения скользящим шагом.	Уметь выполнять скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте, с продвижением вперёд	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
62(14)	Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости.	Выполнять скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось.	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь выполнять поворот переступанием на месте с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	1		



			продвижением вперёд.	людям.			
63(15)	Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	Знать, как выполнять скользящий шаг, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять скользящий шаг	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
64(1)	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> знать ТБ при проведении занятий по баскетболу	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
65(2)	Ведение на месте.	Понимать правила проведения подвижной игры «Попади в обруч»	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		

66(3)	Броски в цель (мишень).	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Попади в обруч».	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
67(4)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	Знать, как владеть мячом (держат, передавать па расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Попади в обруч».	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
68(5)	ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Применять технические действия из спортивных игр.	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Попади в обруч».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
69(6)	Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись».	Выполнять правильно технические действия в игре	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	1		

			как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Передал садись».	отзывчивости, сочувствия другим людям.			
70(7)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Мяч среднему».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
71(8)	Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь владеть мячом ( <i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		

72(9)	Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ).	Знать, как выполнять бросок мяча в цель (щит).	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр</p>	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
-------	--	--	---	--	---	--	--

73(10)	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Мяч соседу».</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
74(1)	Стойки и передвижения в стойке. ТБ при игре волейбол.	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> Знать технику безо-</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	1		

			пасности при игре в волейбол				
75(2)	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Описывать технические действия спортивных игр.	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Пасовка волейболистов».</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	1		
76(3)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Летучий мяч».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
77(4)	Встречные эстафеты.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	<p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Неудобный бросок».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		

78(5)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед	Выполнять правильно технические действия	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Летучий мяч».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
-------	---	--	---	--	---	--	--

#### Тематическое планирование на IV четверть

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты			Количество часов	Дата проведения	
		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД			
1	2	4	5	6	7		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)</b>							
79(1)	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь играть в мини-баскетбол</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		

80(2) )	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> )	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		
81(3) )	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении.	Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Мяч в корзину».	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
82(4) )	Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).	Понимать правила проведения подвижной игры «Мяч в корзину»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Мяч в корзину».	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		

83(5) )	ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Знать, как владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Мяч в корзину».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
84(6) )	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
85(7) )	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении.	Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		



86(8) )	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
------------	--	---	--	---	---	--	--

**Плавание (2ч)**

87(1)	Освоение водной среды	Соблюдать правила поведения в воде	<p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию</p> <p><b>Познавательные:</b> знать ТБ при занятиях по плаванию; уметь выполнять имитационные движения</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
88(2)	Освоение водной среды	Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять имитационные движения, уверенно</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		

			держаться на воде			
<b>Подвижные игры на основе футбола (4ч)</b>						
89(1)	Стойка игрока. Передвижение.	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления <b>Познавательные:</b> уметь играть футбол по упрощенным правилам	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1	
90(2)	Удар по мячу.	Уметь играть футбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь играть футбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1	
91(3)	Остановки мяча подошвой. Подвижная игра «Бросок ногой»	Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Бросок ногой»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1	

92(4)	Ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	Выполнять правильно технические действия в игре.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Футбольный бильярд»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		
93(1)	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Описывать и обосновывать правила по ТБ при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	1		
94(2)	Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих».	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правило проведения подвижной игры «Команда быстроногих»	Развитие этических чувств и доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей	1		

95(3)	Ходьба с преодолением препятствий.	Уметь бегать с ускорением (30 м).	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать основные движения в ходьбе и беге; уметь рассказать</p>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	1		
96(4)	Бег с ускорением (30м). Игра «Вызов номера».	Понимать правила проведения подвижной игры «Вызов номера»	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Вызов номера».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	1		
97(1)	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь правильно</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	1		

98(2)	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	1		
99(3)	Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов.	Знать, как правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительном отношении к культуре других народов.	1		
100(1)	Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, сотрудничество в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	1		

101(2)	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг-друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Кто дальше бросит».</p>	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
102(3)	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять основные движения в метании</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	1		