

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена и принята
на ШМО начальных классов
от «26» августа 2016г
протокол № 1

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Г.А.Антонова
« » _____ 2016г

Утверждаю:
Директор школы
_____ О.В.Борисова
« » _____ 2016г

Рабочая программа
начального общего образования
по физкультуре
для учащихся 2 класса
на 2016-17 учебный год

Составил учитель: Лазарева Ирина Евгеньевна

Санкт-Петербург
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1. Нормативно-правовые документы	
1.2. Место предмета в учебном плане	
1.3. Цели и задачи	
1.4. УМК	
1.5. Планируемые результаты обучения	
1.6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	
2. Содержание учебного предмета, курса	
3. Поурочно-тематическое планирование	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (ФГОС начального общего образования);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 30.08.2013 № 1015 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

9. Учебный план ГБОУ СОШ № 208 Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год.

10. Образовательные программы ГБОУ СОШ № 208, принятые на педагогическом совете от 02.06.2016 протокол № 18

11. Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ № 208, принятой на педагогическом совете от 22.06.2016, протокол № 20

12. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 208, принятой на педагогическом совете от 22.06.2016, протокол № 20

1.2. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 208 на 2016-2017 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

1.3. Цели и задачи

Цель учебного предмета физическое воспитание является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе

двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей,

акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- » примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

1.4. Учебно-методический комплект

1.4.1. Учебно-методический комплект

- В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2014 г.
- В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2014.
- методические издания по физической культуре для учителей;
- И.М.Коротков. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ.культуры, Москва, Просвещение, 2013г.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические; мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;

- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые

1.4.2. Электронные ресурсы

1.4.3. Дополнительно используемые информационные ресурсы

Литература:

Интернет ресурсы:

1.5. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

1.6. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Виды контроля:

- Самостоятельная работа
- Выставка творческих работ

Формы контроля:

- **И** – индивидуальный
- **Г** – групповой
- **Ф** – фронтальный
- **СО** – самооценка
- **ВО** - взаимооценка

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

Вид программного материала	Рабочая программа	ВСЕГО
	Количество часов (уроков)	

	Класс				
	1	2	3	4	
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
Подвижные и спортивные игры	39	42	42	42	165
Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	84
Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	84
Кроссовая подготовка	18	18	18	18	72
ИТОГО:	99	102	102	102	405

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

Разделы, темы	Четверти (число уроков)				
	I(27)	II (21)	III(30)	IV(24)	Итого
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
Подвижные и спортивные игры	6		30	6	42
Гимнастика с элементами акробатики		21			21
Легкоатлетические упражнения	12			9	21
Кроссовая подготовка	9			9	18

ИТОГО:	27	21	30	24	102
--------	----	----	----	----	-----

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

		2 класс			
Нормативы		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1

9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6

		Д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	23	21	19
		М	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся во 2 классе

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Тематический план учебного курса

Период обучения	Количество часов
1 четверть	27
2 четверть	21
3 четверть	30
4 четверть	24
Итого	102

3. Поурочно-тематическое планирование

Условные обозначения

3.1. Контроль

Виды контроля	Формы контроля
	И - индивидуальный
	Г - групповой
	Ф - фронтальный
	СО - самооценка
	ВО - взаимооценка

3.2. Типы уроков

УНЗ - Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

УР - Урок рефлексии

УСЗ - Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

УРК - Урок развивающего контроля

Тема	№ урока	Дата	Содержание (темы, разделы) Тип/формы урока	Кол-во часов	Содержание деятельности учащихся			Виды и формы контроля	Примечание
					Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты		
Легкоатлетические упражнения (12 часов)									
Ходьба и бег (6 ч)	1.		Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры. УНЗ		Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр,	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости	ТрК	

					называть известных чемпионов Олимпийских игр, время и место проведения Олимпиады 2014.	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека			
	2.		ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». УНЗ		Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни	TкК	
	3.	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. УНЗ		TкК					
	4.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег УНЗ		TкК					
	5.	Челночный бег. Эстафеты .УНЗ УСЗ							
	6.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний» УНЗ							
Прыжки (3 ч)	7.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. УНЗ		Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	TкК		
	8.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом УНЗ					TкК		
	9.	Прыжок с высоты (до 40							

			см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки». УНЗ			саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека			
Метание (3 ч)	10.		Метание малого мяча в цель (2 x2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления» УНЗ		Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> Описывать технику метания малого мяча	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости	TкК	
	11.		Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке. УНЗ					TкК	
	12.		Метание мяча на дальность. Эстафеты. УСЗ					TкК	
Кроссовая подготовка (9 часов)									
Бег по пересеченной местности (9 ч)	13.		ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. УНЗ		Осваивают технику равномерного бега. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Знакомиться с понятиями «самоконтроль»,	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	TкК	
	14.		Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра					TкК	

		«Пятнашки» УНЗ		«ЧСС»	свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений	отзывчивости		
	15.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. УНЗ УСЗ					ТкК	
	16.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин). УНЗ УРК			<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений		ТкК	
	17.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. УНЗ					ТкК	
	18.	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой» УНЗ					ТкК	
	19.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. УНЗ					Ткк	
	20.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники- спортсмены» УНЗ					ТкК	
	21.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. УНЗ						
Подвижные и спортивные игры (6 часов)								
	22.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим		Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного	ТкК	

			флажкам», «Два мороза». Эстафеты. УНЗ		по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр	смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
	23.		Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» УНЗ	1			ТкК	
	24.		Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». УР	1			ТкК	
	25.		Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. УСЗ	1			ТкК	
	26.		Игра «Веровочка под ногами». Эстафеты. УСЗ	1			ТкК	
	27.		Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» УР	1			ТкК	

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Акробатик а. Строевые упражнения (6 ч)	28.		ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. УНЗ УСЗ		Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности <i>Познавательные:</i> описывать технику	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	ТкК	
	29.		Основная стойка.					ТкК	

			Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка» УСЗ			выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.			
	30.		Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев. УСЗ						ТкК
	31.		Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. УНЗ						ТкК
	32.		Стойка на лопатках. Кувырок вперед.						ТкК
	33.		Мост из положения лежа. Кувырок вперед. УНЗ						
Висы и упоры (3ч)	34.		Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. УНЗ	Знать технику выполнения висов и упоров, соблюдать правила техники безопасности	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении висов и упоров. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения висов и упоров и выполнять	Развитие развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни			ТкК
	35.		Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. УНЗ						ТкК

	36.		Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. УР		Знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении)	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	ТкК	
Равновесие . Строевые упражнения (7 ч)	37.		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке УНЗ		Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений на гимнастической	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	ТкК	
	38.		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке УНЗ				ТкК		
	39.		Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой».				ТкК		

			Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи УНЗ			скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности			
	40.		Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90° УНЗ						ТкК
	41.		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. УНЗ						ТкК
	42.		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку гимнастическую скамейку. УНЗ						ТкК
	43.		Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. УНЗ						ТкК
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	44.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» УНЗ		Знать технику выполнения опорного прыжка, лазания по гимнастической стенке, канату, перелезания через коня, горку матов.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		ТкК
	45.		Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.						ТкК

	46.		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. УНЗ			цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности		ТкК	
	47.		Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. УСЗ					ТкК	
	48.		ОРУ на месте. Эстафеты. УСЗ					ТкК	

Подвижные и спортивные игры (30 часов)

Подвижные игры с элементами и баскетбола (15 ч)	49.		Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. УНЗ		Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	ТкК	
	50.		Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» УНЗ					ТкК	
	51.		Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу» УСЗ					ТкК	
	52.		Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» УР					ТкК	
	53.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом УСЗ					ТкК	

	54.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) УНЗ			появление ошибок и соблюдая правила безопасности		ТкК	
	55.		Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись» УСЗ					ТкК	
	56.		Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч» УСЗ					ТкК	
	57.		Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом УСЗ					ТкК	
	58.		Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом					ТкК	
	59.		Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом УСЗ					ТкК	
	60.		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо					ТкК	
	61.		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. УСЗ					ТкК	
	62.		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо УСЗ						
	63.		Упражнения и подвижные игры с мячом. УР					ТкК	
Подвижные игры с	64.		Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого	Знать технику выполнения приема	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Развитие доброжелательности и	ТкК		

элементам и волейбола (15 ч)			меньше мячей» УСЗ		передачи мяча сверху, приема мяча снизу, знать правила подвижных игр, сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни			
	65.		Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах) УНЗ					ТкК	
	66.		Стойки и передвижения. Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол». УНЗ					ТкК	
	67.		Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» УСЗ					ТкК	
	68.		Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху. УНЗ					ТкК	
	69.		Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом УНЗ					ТкК	
	70.		Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» УНЗ					ТкК	
	71.		Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».					ТкК	

			УНЗ						
	72.		Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом УНЗ						ТкК
	73.		Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. УНЗ						ТкК
	74.		Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. УСЗ						ТкК
	75.		Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. УСЗ						ТкК
	76.		Подвижная игра «Мяч через сетку» УР						ТкК
	77.		Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры Волейбол УР						ТкК
	78.		Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол УР						ТкК
Кроссовая подготовка (9 часов)									
	79.		ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний» УНЗ	1	Осваивают технику равномерного бега . Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие		ТкК

	80.		Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки» УСЗ	1	Знакомятся понятиями «самоконтроль», «ЧСС»	с упражнений <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	TкК	
	81.		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» УСЗ	1				TкК	
	82.		Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. УНЗ	1				TкК	
	83.		Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	1				TкК	
	84.		Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой» УСЗ	1				TкК	
	85.		Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. УСЗ	1				TкК	
	86.		Чередование ходьбы и бега. Эстафеты УСЗ	1				TкК	
	87.		Эстафеты. УСЗ	1					
Легкоатлетические упражнения (9 часов)									
Ходьба и	88.		ТБ на занятиях легкой	1	Описывать технику	<i>Коммуникативные:</i>	Проявлять качества	TкК	

бег (3ч)			атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега. УНЗ		беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений	силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни			
	89.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны» УСЗ	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений			ТкК		
	90.		Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м УНЗ	1					ТкК	
Прыжки (3 ч)	91.		Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики». УНЗ	1	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	ТкК		
	92.		Прыжок с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке. УНЗ	1					ТкК	
	93.		Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты. УНЗ						ТкК	
Метание (3 ч)	94.		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра	1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча, развитие	ТкК		

			«Попади в мяч» УНЗ		мяча.	правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> Описывать технику метания малого мяча	доброжелательности и отзывчивости		
	95.		Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта» УНЗ	1				ТкК	
	96.		Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта». УСЗ	1				ТкК	
Подвижные и спортивные игры (6 часов)									
	97.		Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лапта» УСЗ		Узнают правила проведения закаливающих процедур	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при проведении подвижных игр. <i>Регулятивные:</i> дают оценку своему уровню закаленности, анализируют ответы своих сверстников <i>Познавательные:</i> анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	ТкК	
	98.		Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки» УСЗ	1	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие	ТкК	
	99.		Названия и правила игр. Подвижные игры	1				ТкК	

		«Пятнашки», «Зайцы в огороде». УСЗ			друг друга, управлять поведением партнера	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
	100.	Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты. УСЗ	1		<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности		ТкК	
	101.	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты. УСЗ	1				ТкК	
	102.	Подвижные игры «Попади в обруч», «Лиса и куры» УСЗ	1		<i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения подвижных игр		ТкК	