

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
среднего общего образования «Школа №15 пос. Биракан»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
Матвеева Матвеева Е.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
И.В. Лапенкова Лапенкова И.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2022г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса**

Составила: Бормотова Л.М.
учитель физической культуры

пос. Биракан
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка ФГОС 2 класс 68 часов

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15; в соответствии с Примерной программой по учебным предметам.

УМК учителя – Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях *Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов* , 2010г.

УМК обучающегося:

- Мой друг – физкультура. 1-4 классы, под редакцией В.И Лях – М. *Просвещение*, 2010г.

- Ура, физкультура! 2-4 классы, под редакцией Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев – М. *Просвещение*, 2010г.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю. Таким образом, Всего 68 часов (34 недели).

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре к концу 2 класса.

Ученики научатся

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ,равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса.
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Раздел ***Способы двигательной деятельности*** содержит представления о структуре организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности на уроках в зале и на спортплощадках;
- роль физических упражнений для физического развития;
- гигиенические правила и умение применять их;
- спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму;
- беседа: ***Забота о здоровье***, ***Закаливание***, об осанке, об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках, о режиме дня, о правильном дыхании, о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорте.

Гимнастика.

- Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, налево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по два, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три.
- Акробатика: группировка, перекувырки в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, ***мост*** лежа на спине.
- Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке.
- Висы и упоры; сгибание и разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90 градусов; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание и разгибание рук в упоре.
- Равновесие: стойка на носках, на одной ноге, на полу и гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90 градусов.
- Гимнастические упражнения: ОРУ с предметами (мяч, г/палка, скакалка), без предмета.
- Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на г/стенке, на г/скамейке.

Легкая атлетика.

- Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 метров, челночный бег 3 по 10 метров, эстафеты, равномерный медленный бег до 3 минут; кросс по слабопересеченной местности до 500метров.
- Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.
- Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2м) с расстояния 3-4м).

Подвижные игры.

- «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Попади в обруч».

Спортивные игры.

- Баскетбол: перемещения; стойка баскетболиста; прыжок вверх толкаясь двумя ногами; ведение мяча, бросок мяча, передача мяча.
- Футбол: удары по мячу ногой (внутренней и внешней частью стопы), ведение мяча, остановка мяча ногой, выполнение ударов на точность. Подвижные игры.
- Самбо: специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, группировки. Подвижные игры, игры-задания.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Базовая часть	68
2	Легкая атлетика	18
3	Кроссовая подготовка	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола	15
6	Футбол	4
7	«Самбо»	4

Контрольные упражнения(тесты) физической подготовленности учащихся 2 класса

№	Физкультура	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Наклон вперед из и.п. сидя	+14	+10	+3	+8	+6	+2
2	Подъем туловища за 1 мин.	25	23	20	30	25	21
3	Челночный бег 3по10м	9.7	10.4	11.2	9.1	9.7	10.4
4	Прыжок в длину с места	155	125	95	160	125	110
5	Подтягивание	12	7	3	4	2	1
6	Бег на выносливость	Без учета времени					
7	Бег 30м	6.3	6.9	7.4	6.0	6.6	7.1
8	Прыжки через скакалку за 1 мин	80	70	60	70	60	50
9	Метание мяча на дальность	12	10	8	15	12	10
10	Отжимание	8	6	4	10	8	5
11	Подъем ног из виса	5	3	2	7	5	3

Материально техническое обеспечение

Литература:

1. В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2012г.
 2. И.И. Должиков. Физическая культура: пособие для учителей – М: Айрис пресс, 2009г.
 3. И.И. Должиков. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы// физическая культура в школе 2009г. № 4.
 4. Учебник. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 1-4 классы М. «Просвещение», 2009г.
- Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие. Б.И. Мишин.

Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <https://festival.1september.ru/articles/576894/>
2. Учительский портал – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/load//102-1-0-13511>
3. К-уроку.ру – Режим доступа: <https://www.k-yrok.ru/load/71-1-0-6958>

Оборудование:

1. Стенка гимнастическая (8 пролетов).
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые для метания, н/мячи.
3. Палки гимнастические,
4. Скакалки, обручи, кегли, фишки.
5. Стойки, планки для прыжков.
6. Гимнастические маты, конь, козел, г/бревно, канат.
7. Секундомер, рулетка, сетка волейбольная, аптечка.

Физическая культура. Промежуточная аттестация. Практическая часть.

2 класс. Мальчики.

Класс	Балл	Бег 3 по 10 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)
2 класс	6	8.8 с	170 см	18 раз
	5	9.2 с	155 см	16 раз
	4	9.6 с	140 см	13 раз
	3	10.0 с	130 см	11 раз
	2	10.4 с	110 см	8 раз

2 класс. Девочки.

Класс	Балл	Бег 3 по 10 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)
2 класс	6	9.0 с	160 см	12 раз
	5	9.3 с	150 см	10 раз
	4	9.8 с	135 см	8 раз
	3	10.2 с	125 см	6 раз
	2	10.8 с	105 см	4 раз

Результат в сумме: 18-14 баллов – оценка «5»

13 – 9 баллов – оценка «4»

8 - 4 баллов – оценка «3»

3 и меньше – оценка «2»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

1 четверть

Раздел программы	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные	Дата
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (8 ч)					
Ходьба и бег (4 ч) 1	Вводный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». Инструктаж по ОТ (л/а).	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Л – активно включаться в общение, проявлять дисциплинированность, трудолюбие. П – подбор одежды и обуви. К – сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р – вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	
2	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Л – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. П – основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность результата.	
3	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с	Л – оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К –	

		Развитие скоростных и координационных способностей.	максимальной скоростью (30 м)	эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р – способность строить учебно-познавательную деятельность (цель, мотив, прогноз, средства, контроль).	
4	Учетный	Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок в длину с места.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м)	Л – управлять своими эмоциями в различных ситуациях, формировать потребности к ЗОЖ. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – взаимно контролировать друг друга, уметь договариваться.	
Прыжки Метание мяча (4 ч) 5	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителями. Р – самостоятельно оценивать свои правильность или действия и содержательно обосновывать ошибочность результата.	
6	Комплексный	Прыжок в длину с 3-5 разбега. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Л – оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. П – уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. К – потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р –	

				взаимно контролировать друг друга, уметь договариваться.	
7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность.	Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителями. Р – самостоятельно оценивать свои правильность или действия и содержательно обосновывать ошибочность результата.	
8	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность.	Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – уметь выполнять метание мяча в цель. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – самостоятельно оценивать свои действия.	
Кроссовая подготовка (7 ч)					
Бег по пересеченной местности (7 ч) 9	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 4 мин</i>) ; чередовать ходьбу с бегом.	Л – эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. П – знать правила подвижной игры, основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р – взаимно контролировать действия друг друга.	
10	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 4 мин</i>) ; чередовать ходьбу с бегом.	Л – оценивать собственную учебную деятельность. П – основы знаний органов дыхания. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между	

		выносливости. Игра «Третий лишний»		сверстниками и педагогами. Р – взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	
11	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 5 мин</i>) ; чередовать ходьбу с бегом.	Л – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. П – знать правила ходьбы и бега, предупреждение травматизма. К – потребность в общении с учителем. Р – выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
12	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 5 мин</i>) ; чередовать ходьбу с бегом.	Л – управлять своими эмоциями в различных ситуациях. П – знать правила подвижной игры. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р - взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	
13	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 6 мин</i>) ; чередовать ходьбу с бегом.	Л – управлять своими эмоциями. П – знать правила п/и, активно участвовать в игровой деятельности. К – осуществлять взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	
14	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 6 мин</i>) ; чередовать ходьбу с бегом.	Л – проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. П – знать правила п/игры. К – осуществлять взаимодействие друг с другом. Р – согласованные действия с поведением партнеров: контроль, коррекция.	

15	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 7 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом.	Л – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. П – основы знаний о работе органов дыхания и ССС. К – потребность в общении. Р – самостоятельно оценивать свои действия.
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч) 16	Комплексный	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ (гимнастика).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Л – основы гражданской идентичности личности в форме сознания «Я» как гражданин России. П – знать правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К – потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р – согласованные действия с поведением партнеров.
17	Комплексный	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Л – взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. П – знать правила поведения т/б на уроках гимнастики. К – способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных заданиях и ситуациях. Р – контролировать учебные действия.
18	Комплексный	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.. ОРУ. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	См. УДД предыдущего урока.

2 четверть

19	Комплексный	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Л- оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. П - знать правила поведения. К- потребность в общении с учителем и сверстниками, умение слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
20	Комплексный	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Л – волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. П – правила поведения и т/б на уроках гимнастики. К – потребность в общении, слушать и вступать в диалог. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
21	Комплексный	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. П – знать правила т/б. К – способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
Висы (6ч) 22	Комплексный	Вис стоя и лежа. В виси спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры.	Л – взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания. П – основы знаний о

		предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		работе органов дыхания и ЧСС. К – способность осуществлять коммуникативную деятельность. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
23	Комплексный	Вис стоя и лежа. В висе спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Л – волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. П – физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
24	Комплексный	Вис стоя и лежа. В висе спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. П – знать правила п/игры, активно участвовать в игровой деятельности. К – умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
25	Комплексный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Л – взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения. П – знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. К – умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Р –	

				контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
26	Комплексный.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры. Подтягивание в висячем положении.	См. УДД урока № 24.	
27	Комплексный	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягиваться в висячем положении и в висячем положении лежа.	См. УДД урока № 25.	
Опорный прыжок, лазание (6ч) 28	Комплексный.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации.	<i>Уметь:</i> лазать по г/скамейке, г/стенке, канату.	Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. П – знать упражнения на формирование правильной осанки. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
29	Комплексный.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие	<i>Уметь:</i> лазать по г/стенке, скамейке, канату.	Л – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. П – составление комплекса утренней зарядки. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р –	

		координации		согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
30	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации	<i>Уметь:</i> лазать по г/стенке, г/скамейке, через г/коня.	См. УУД урок № 28	
31	Комплексный	Лазание по канату. Лазание по н/скамейке. Перелезание через коня. Игра «Кто приходил?». Развитие координации.	<i>Уметь:</i> лазать по г/стенке, скамейке, канату, перелезая через коня.	См. УУД урок № 29	
32	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелезание через коня. Игра «Кто приходил?». Развитие координации.	<i>Уметь:</i> лазать по г/стенке, канату, перелезая через коня.	Л – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. П – анализировать результаты двигательной активности. К – умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
3 четверть					
33	Комплексный	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. П/игры «К своим флажкам», «Белые медведи».	Иметь представление о работе органов дыхания. Выполнять прыжки через скакалку.	Л – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. П – знать правила п/игр. К – потребность в общении с учителем. Р – выполнять совместную деятельность,	

				распределять роли.	
34	Комплексный.	ОРУ со скакалкой. П/игры «Гонка мячей по кругу», «Змейка», «Пятнашки». Развитие быстроты, ловкости, координации.	Характеристика основных двигательных качеств.	Л – управлять своими эмоциями в различных ситуациях. П – знать правила п/игр. К - осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	
35	Комплексный	ОРУ с г/палками. Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее», «Совушка».	Развитие скоростно-силовых качеств.	См. УУД урок № 34	
Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)					
36	Комплексный	Инструктаж по т/б на спортиграх. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	Развитие быстроты и ловкости во время подвижных игр.	Л – формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению. П – анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
37	Комплексный	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой и по дуге.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Л – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация, действия постановки и решения проблемы. К – потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Р – согласованно выполнять совместную деятельность.	

38	Комплексный.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Попади в обруч». Развитие координации.	Соблюдать дисциплину и правила т/б во время игр.	Л – формирование социальной роли и положительного отношения ученика к учебе. П – анализ деятельности. К – потребность в общении и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
39	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись». Развитие координации.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	См. УУД урок № 37	
40	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра («Передал – садись»). Развитие координации.	<i>Уметь:</i> владеть мячом в процессе подвижных игр.	См. УУД урок № 36	
41	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координации.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	См. УУД урок № 36	
42	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ П/игра «Мяч среднему») Развитие координации.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе п/игр.	См. УУД урок № 36	
43	Комплексный	Ловля и передача мяча	<i>Уметь:</i> владеть мячом	Л – формирование социальной роли	

		на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. ОРУ. П/игра «Мяч соседу»). Развитие координации.	(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе п/игр.	ученика и положительного отношения к учебе. П – анализ своей деятельности К – потребность в общении, слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
44	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. ОРУ. П/игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координации.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе п/игр.	См. УУД урок №43	
Футбол (4 часа) 45	Комплексный	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии. Развитие координации.	Уметь технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Л – понимают значение физического развития и принимают его, имеют желание учиться. П – используют общие приемы решения поставленных задач. К – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Р – принимают и сохраняют учебную задачу, принимают инструкцию педагога и следуют ей.	
46	Комплексный	Ведение мяча внутренней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами, распределять роли игроков в команде.	Л – проявляют дисциплину, трудолюбие и упорство в достижении цели. П – самостоятельно выделяют, формулируют цели и способы их осуществления. К – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Р – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.	
47	Комплексный.	Ведение мяча между	Уметь организовывать		

		стойками с обводкой стоек. ОРУ. П/игра «Слалом с мячом». Развитие скоростных и координационных способностей.	и проводить игру с элементами футбола, соблюдать правила взаимодействия с партнерами.	См. УУД урок №46	
48	Комплексный	Прием и передача мяча ногами в паре на месте и в продвижении. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.		Л – проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. П – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. К – задают вопросы, контролируют действия партнера, договариваются и приходят к общему решению. Р – формулируют учебные задачи вместе с учителем.	
4 четверть					
Самбо (4 часа) 49	Комплексный	Техника безопасности. Специально – подготовительные упражнения «Самбо». Приемы самостраховки: на спину перекатом.	Развивать скоростные качества, ловкость и внимание.	Л – проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. П – ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач. К – задают вопросы, контролируют действия партнера, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
50	Комплексный	Приемы самостраховки:	Учить правильно		

		на спину перекатом. Удержание. Развитие координации.	выполнять падение на бок через партнера.	См. УУД урок № 49	
51	Комбинированный	Специально-подготовительные упражнения «Самбо». Приемы самостраховки: На спину перекатом. Развитие координации.	Развивать координацию при падении.	Л – проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. К – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Р – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре.	
52	Комбинированный	Упражнения для тактики: п/игры, игры-задания. Развитие координационных способностей.	Учить выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки.	Л – проявляют положительные качества личности управляют своими эмоциями. П – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. К – задают вопросы, контролируют действия партнера, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Р – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	
Баскетбол (6ч.) 53	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой при передвижении шагом и бегом. П/игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Л – формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация действия постановки и решения проблемы. К – осуществлять продуктивное	

		координационных способностей.		взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
54	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Л – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация, действие постановки и решения проблемы. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
55	Комплексный	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. ОФП. П/игра «Передай другому».	Осваивать универсальные умения, ловкость во время подвижных игр.	См. УУД урок № 54	
56	Зачетный.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча по прямой на результат. Эстафеты с мячом.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Л – анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Далее см. УУД урок № 55	
57	Комплексный	Ведение мяча в парах. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «У кого мяче меньше?».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Л – формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. П – стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия,	

				аргументировать допущенные ошибки.	
58	Урок-игра	Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Игры по выбору. Эстафета с мячом.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Л – достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. П – анализ своей деятельности: сравнение, классификация, действие постановки и решения проблемы. К – потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
Легкая атлетика 10 час. 59	Урок-игра	Т/безопасности. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных и.п. Бег с ускорением 30м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	<i>Уметь:</i> бегать переменным темпом; чередовать ходьбу с бегом. Формировать потребности к ЗОЖ.	Л – формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учебе. П – контролировать режимы физической нагрузки на организм. К – потребность в общении с учителем, уметь слушать и вступать в диалог. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
60	Комплексный	Челночный бег 3 по 10м. Бег в равномерном темпе 3 мин. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила и технику челночного бега.	Л – достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
61	Контрольный	Челночный бег 3 по 10м (контроль). Равномерный бег до 4 ОРУ. Развитие	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Знать различия	Л – волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. П – понятие «короткая дистанция». Поиск и выделение	

		выносливости. Игра «Команда быстроногих»	в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов и бега и где их можно применять.	необходимой информации. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
62	Контрольный	Прыжок в длину с места (контроль). Бег с э/палочкой. П/игра «С кочки на кочку».	Уметь выполнять прыжок в длину с места, равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Л – умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. П – уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
63	Контрольный	Подтягивание (контроль). Бег 30 и 60м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Метко в цель».	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). Выполнять высокий старт.	Л – достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. П – выделение и формулирование учебной цели. К – потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р - согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
64	Комплексный	ОРУ. Бег 30м. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие координационных и скоростных способностей. П/игра «Кто дальше бросит».	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30м).	Л – волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. П – стремление выполнять социально значимую деятельность, быть полезным обществу. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	

				педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
Прыжки, метания (4ч.) 65	Комплексный.	ОРУ. Прыжок с места. Челночный бег. Эстафеты. П/игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	См. УУД урок № 64	
66	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Эстафеты. П/игра «Удочка». Развитие скорости и координации.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	См. УУД урок № 64	
67	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4 - 5 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения при метании.	Л – формирование социальной роли и положительного отношения к учению. П - уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
68	Зачетный.	Бег до 4 мин. Метание малого мяча на дальность (на результат). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в метании. Подбирать комплекс упражнений УГГ и самостоятельных занятий.	Л – проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. П – уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р – самостоятельно	

				оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	
Итого: 68 часов.					