**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Александровская средняя школа**

«Утверждаю» «Согласовано» «Рассмотрено»

 Директор ОУ зам.директора по УВР на заседании МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« »\_\_\_\_\_\_\_\_2018 « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 протокол №1

 « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебного предмета (курса)

1-2

(класс)

**2018-2019 учебный год**

(период реализации программы)

**Семёнова Н.Н..., соответствие занимаемой должности**

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу,

 категория

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура», составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования и примерной программы разработанной на основе программы В.И. Лях 1-4 классы Москва» Просвещение» 2013, а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И.Лях. и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2010г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 1 классе – 99 ч., 2 - класс – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения ложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 1-2 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала *(лыжная подготовка)* заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено \_\_ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на **2** года обучения.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения –*** 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.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредмегных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* 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 ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

1 класс

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнаукиот 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучаю­щихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

**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 вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации:** мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд 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 вперёд.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация:** из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в 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 иперелезания,переползания,передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела:«Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения**: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

**Метание:** малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

***Кроссовая подготовка:*** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

***Подвижные игры на материале легкой атлетики****:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

**Спортивные игры**

***Футбол.*** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после веде­ния; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

***Баскетбол.*** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

**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.

*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».

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

 **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
|  |  | **Класс** |
|  |  | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** | **78** | **78** | **78** |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** |
| **1.2** | **Подвижные игры** | **20** | **I8** | **18** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **17** | **18** | **18** | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** | **21** | **23** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **2** | **Вариативная часть** | **21** | **24** | **24** | **24** |
| **2.1** | **Спортивные игры** | **21** | **24** | **24** | **24** |
|  | **Итого** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного****материала** | **ЧЕТВЕРТЬ** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **ВСЕГО** |
| **1** | **Базовая часть( 78ч.)** |  |  |  |  | **78** |
| **1.1** | **Основные знания о физической культуре** |  **В ПРОЦЕССЕ УРОКА** |
| **1.2** | **Подвижные игры (18ч.)** | **4** | **2** | **9** | **3** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)** |  | **9** | **9** |  | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические****упражнения (21ч.)**  | **10** |  |  | **11** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка (21ч.)** | **11** |  |  | **10** | **21** |
|  | **Вариативная часть (21ч.)** |  |
| **2.** | **Спортивные игры (21ч.)** |  |  |  |  | **21** |
| **2.1** | **Футбол** | **2** |  |  |  |  |
| **2.2** | **Баскетбол** |  | **10** | **9** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **27** | **21** | **27** | **24** | **99** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м.  | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4Ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 часов** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **21 ЧАС** |
| 5.1 | Баскетбол | 19ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **99ч.** |  |
|  |  |

**СЕТКА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного****материала** | **ЧЕТВЕРТЬ** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **ВСЕГО** |
| **1** | **Базовая часть( 78ч.)** |  |  |  |  | **78** |
| **1.1** | **Основные знания о физической культуре** |  **В ПРОЦЕССЕ УРОКА** |
| **1.2** | **Подвижные игры (18ч.)** | **4** | **2** | **9** | **3** | **18** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)** |  | **9** | **9** |  | **18** |
| **1.4** | **Легкоатлетические****упражнения (21ч.)**  | **10** |  |  | **11** | **21** |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка (21ч.)** | **11** |  |  | **10** | **21** |
|  | **Вариативная часть (21ч.)** |  |
| **2.** | **Спортивные игры (24ч.)** |  |  |  |  | **24** |
| **2.1** | **Футбол** | **2** |  |  |  |  |
| **2.2** | **Баскетбол** |  | **10** | **12** |  |  |
|  | **ВСЕГО** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м.  | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ЧАСОВ** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **24ЧАСА** |
| 5.1 | Баскетбол | 22ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **102ч.** |  |
|  |  |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс (99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел | ТЕМА УРОКА | Планируемые результаты(предметные) | ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | Датаплан | Датафакт |
| Личностные УУД | Познавательные УУД - | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 1 | Вводный урок 1 час | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 2 | Урок-игра1 час | Бег коротким, средним и длинным шагом. | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 3 | Урок-эстафета1 час | Бег из разных исходных положений | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.  | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 4 | Урок-игра1 час | Высокий старт с последующим ускорением | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 5 | Зачётный урок1 час | Челночный бег 3х10м. | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,оценка). |  |  |
| 6 | Урок-игра1 час | Прыжки по разметкам. Многоскоки.*Режим дня и личная гигиена* | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 7 | Урок-соревнование1 час | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 8 | Зачётный урок 1час | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 9 | Урок-эстафета1 час | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 10 | Зачётный урок 1 час | Метание в цель. | Выполнять броски набивного мяча в корзину | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа** |
| 11 | Урок – игра1 час | Игра «К своим флажкам».*.* | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Выполнять совместную деятельность, распределять роли.  |  |  |
| 12 | Урок-эстафета1 час | Игра «Быстро по местам». | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 13 | Урок-игра1 час | Игра «Не оступись» | Связь физических качеств с физическим развитием. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 14 | Урок соревнование1 час | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* | Правила проведения закаливающих процедур. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.** |
| 15 | Урок-игра1 час | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К соим флажкам».  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 16 | Урок-игра1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 17 | Урок-эстафета1 час | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 18 | Сюжет-ный урок1 час | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 19 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | Уметьбегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 20 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | Уметьбегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 21 | Урок-игра1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 22 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 23 | Урок-игра1 час | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | Уметь преодолевать препятствия в беге. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Физические качества и их связь с физическим развитием.  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. |  |  |
| 24 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 25 | Урок-зачёт1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа** |
| 26 | Изучение нового материала 1 час | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 27 | Урок-игра1 час | Т.Б.Удар по катящемуся мячу | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов** |
| 28 | Урок-игра1час | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись» | . Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 29 | Урок-игра1час | Строевые упражненияИгра «Проверь себя» | Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 30 | Урок-игра1час | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. | . Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 31 | Изучение нового материала1час | Перекаты в группировке | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 32 | Урок-игра 1 | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.Игра «Раки» | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками.Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 33 | Урок-игра1 | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстникамиУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 34 | Урок-игра1 час | Передвижение по гимнастической стенке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 35 | Урок груп-повой деятель-ности1 час | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | Влияние физических упражнений на развитие гибкости | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 36 | Урок-соревнование 1 час | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа** |
| 37 | урок.- игра 1час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои ичужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 38 | Урок-игра1час | Игра «Не урони мешочек». | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любойситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.** |
| 39 | Вводный урок1час | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 40 | Урок-игра1 час | Ведение мяча на месте.*Правила поведения на уроках физической культуры.* | Осваивать технические действия основ спортивных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 41 | Урок-соревнование1час | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 42 | Зачётный урок. 1час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 43 | Урок-игра1час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 44 | Зачётный урок. 1час | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 45 | Урок-эстафеты1час | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 46 | Урок-игра1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 47 | Урок-игра 1час | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 48 | Урок-зачёт 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов** |
| 49 | Вводный урок1час | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 50 | Урок-закрепление 1 час | Закрепление. Акробатическая комбинация.  | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 51 | Урок-закрепление 1 час | Совершенствование акробатических упражнений | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 52 | Урок-путешествие 1 час | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 53 | Урок-игра1час | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 54 | Урок-эстафета 1час | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 55 | Урок-игра1час | Передвижение по гимнастической стенке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 56 | Зачёт-ный урок. 1час | Упражнения на равновесие*Измерение длины и массы тела.* | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 57 | Урок-соревнование 1 час | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов** |
| 58 | Урок-эстафета1 час | Игра «Бой петухов» | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 59 | Сюжет-ный урок1 час | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 60 | Урок-эстафета1 час | Игра «Змейка» | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 61 | Урок-игра1 час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои ичужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 62 | Урок-эстафета1 час | Игра «Не урони мешочек». | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любойситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 63 | Урок-путешествие 1 час | Игра «Альпинисты» |  Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 64 | Урок –группо-вой деятельности 1 час | Игра «Через холодный ручей» | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 65 | Урок-игра1 час | Игра «Пройди бесшумно» | Выполнять правила подвижной игры | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 66 | Урок-игра1 час | Игра «Смена мест» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 67 | Урок-игра1час | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 68 | Урок-эстафета1час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 69 | Урок-игра1час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 70 | Урок-игра | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 71 | Урок-игра | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 72 | Урокгруп-повой деятель-ности 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 73 | Урок-игра | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 74 | Урок- соревнование 3часа | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 75 | Зачётный урок1час | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 76 | Урок-игра1 час | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 77 | Урок-игра1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 78 | Урок-эстафета1 час | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 79 | Сюжет-ный урок1 час | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты | Проявлять трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 80 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 81 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 82 | Урок-игра1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 83 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность  |  |  |
| 84 | Урок-игра1 час | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | Уметь преодолевать препятствия в беге. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Физические качества и их связь с физическим развитием.  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. |  |  |
| 85 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| **11 часов. Легкая атлетика** |
| 86 | Урок-игра1час | Ходьба и бег с изменением темпа. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 87 | Зачетный урок 1час | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | Правила и технику выполнения челночного бега | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 88 | Урок-игра1час | Бег 30 м.Игра «Пятнашки» ,бег на скорость  | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;  | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 89 | Урок-эстафета1час | Бег с эстафетной палочкой | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 90 | Урок-игра1час | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 91 | Урок эстафета1час | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Умение структурировать знанияКонтролировать режимы физической нагрузки на организм. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 92 | Урок-игра1час | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 93 | Урок груп-повой деятельности 1час | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 94 | Урок-игра1час | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 95 | Урок-игра1час | Метание мяча на дальность | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 96 | Урок-игра1час | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа** |
| 97 | Урок-игра1 час | Игра «Третий лишний» | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния ичувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 98 | Урок-игра1 час | Игра «Волк во рву» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 99 | Урок-игра1 час | Игра «Кто быстрее» | Выполнять правила подвижной игры | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел | ТЕМА УРОКА | Планируемые результаты(предметные) | ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | Датаплан | Датафакт |
| Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 1 | Вводный урок 1 час | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу.  | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 2 | Урок-игра1 час | Бег коротким, средним и длинным шагом. | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 3 | Урок-эстафета1 час | Бег из разных исходных положений | Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.  | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 4 | Урок-игра1 час | Высокий старт с последующим ускорением | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 5 | Зачётный урок1 час | Челночный бег 3х10м. | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль, оценка). |  |  |
| 6 | Урок-игра1 час | Прыжки по разметкам. Многоскоки.*Режим дня и личная гигиена* | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 7 | Урок-соревнование1 час | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 8 | Зачётный урок 1час | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры.Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 9 | Урок-эстафета1 час | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 10 | Зачётный урок 1 час | Метание в цель. | Выполнять броски набивного мяча в корзину | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа** |
| 11 | Урок – игра1 час | Игра «К своим флажкам».*.* | Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Выполнять совместную деятельность, распределять роли.  |  |  |
| 12 | Урок-эстафета1 час | Игра «Быстро по местам». | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 13 | Урок-игра1 час | Игра «Не оступись» | Связь физических качеств с физическим развитием. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 14 | Урок соревнование1 час | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* | Правила проведения закаливающих процедур. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.** |
| 15 | Урок-игра1 час | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 16 | Урок-игра1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 17 | Урок-эстафета1 час | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 18 | Сюжет-ный урок1 час | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 19 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | Уметьбегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 20 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | Уметьбегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 21 | Урок-игра1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 22 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 23 | Урок-игра1 час | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | Уметь преодолевать препятствия в беге. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Физические качества и их связь с физическим развитием.  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. |  |  |
| 24 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 25 | Урок-зачёт1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа** |
| 26 | Изучение нового материала 1 час | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 27 | Урок-игра1 час | Т.Б.Удар по катящемуся мячу | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов** |
| 28 | Урок-игра1час | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись» |  Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 29 | Урок-игра1час | Строевые упражненияИгра «Проверь себя» | Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 30 | Урок-игра1час | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. |  Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 31 | Изуче-ние нового матери-ала1час | Перекаты в группировке | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 32 | Урок-игра 1 | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.Игра «Раки» | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками.Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 33 | Урок-игра1 | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстникамиУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 34 | Урок-игра1 час | Передвижение по гимнастической стенке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 35 | Урок груп-повой деяте-льности1 час | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | Влияние физических упражнений на развитие гибкости | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 36 | Урок-соревнование 1 час | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа** |
| 37 | Урок- игра 1час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои ичужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 38 | Урок-игра1час | Игра «Не урони мешочек». | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любойситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.** |
| 39 | Вводный урок1час | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 40 | Урок-игра1 час | Ведение мяча на месте.*Правила поведения на уроках физической культуры.* | Осваивать технические действия основ спортивных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 41 | Урок-соревнование1час | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 42 | Зачётный урок. 1час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 43 | Урок-игра1час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 44 | Зачётный урок. 1час | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 45 | Урок-эстафеты1час | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 46 | Урок-игра1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 47 | Урок-игра 1час | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 48 | Урок-зачёт 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов** |
| 49 | Вводный урок1час | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 50 | Урок-закреп-ление 1час | Закрепление. Акробатическая комбинация.  | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 51 | Урок-закреп-ление 1час | Совершенствование акробатических элементов | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 52 | Урок-путешествие 1 час | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 53 | Урок-игра1час | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 54 | Урок-эстафета 1час | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 55 | Урок-игра1час | Передвижение по гимнастической стенке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 56 | Зачётный урок. 1час | Упражнения на равновесие*Измерение длины и массы тела.* | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 57 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов** |
| 58 | Урок-эстафета1 час | Игра «Бой петухов» | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 59 | Сюжет-ный урок1 час | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 60 | Урок-эстафета1 час | Игра «Змейка» | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 61 | Урок-игра1 час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои ичужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 62 | Урок-эстафета1 час | Игра «Не урони мешочек». | Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств. | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любойситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 63 | Урок-путешествие 1 час | Игра «Альпинисты» |  Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 64 | Урок –груп-повой деятельности 1 час | Игра «Через холодный ручей» | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 65 | Урок-игра1 час | Игра «Пройди бесшумно» | Выполнять правила подвижной игры | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 66 | Урок-игра1 час | Игра «Смена мест» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов** |
| 67 | Урок-игра1час | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 68 | Урок-эстафета1час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 69 | Урок-игра1час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 70 | Урок-игра | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 71 | Урок-игра | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 72 | Урок-группо-вой деятельности 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 73 | Урок-игра-1 час | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 74 | Урок- соревнование 3часа | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 75 | Зачётный урок1час | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 76 | Урок-игра-1 час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 77 | Урок-игра-1 час | Передвижения, остановки, повороты с мячом | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 78 | Урок-игра-1 час | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| **4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 79 | Урок-игра1 час | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 80 | Урок-игра1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 81 | Урок-эстафета1 час | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий  | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 82 | Сюжет-ный урок1 час | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 83 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 4 минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 84 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 5минут  | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Правила поведения и техника безопасности на уроках  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 85 | Урок-игра1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 86 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность  |  |  |
| 87 | Урок-игра1 час | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | Уметь преодолевать препятствия в беге. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Физические качества и их связь с физическим развитием.  | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. |  |  |
| 88 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| **11 часов. Легкая атлетика** |
| 89 | Урок-игра1час | Ходьба и бег с изменением темпа. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.Формировать потребности к ЗОЖ. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 90 | Зачетный урок 1час | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | Правила и технику выполнения челночного бега | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 91 | Урок-игра1час | Бег 30 м.Игра «Пятнашки», бег на скорость  | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 92 | Урок-эстафета1час | Бег с эстафетной палочкой | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 93 | Урок-игра1час | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 94 | Урок эстафета1час | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Умение структурировать знанияКонтролировать режимы физической нагрузки на организм. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 95 | Урок-игра1час | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 96 | Урок группо-вой деятельности 1час | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 97 | Урок-игра1час | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 98 | Урок-игра1час | Метание мяча на дальность | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 99 | Урок-игра1час | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа** |
| 100 | Урок-игра1 час | Игра «Третий лишний» | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния ичувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 101 | Урок-игра1 час | Игра «Волк во рву» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 102 | Урок-игра1 час | Игра «Кто быстрее» | Выполнять правила подвижной игры | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |