

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена для ученика 2 класса

Рабочая программа разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Школа России»:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающегося, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

На уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Примерное распределение учебного времени  
по разделам программы во 2 классе

(Ввиду особенностей физического развития учащегося, раздел «Лыжные гонки» исключён из программы, а время, отводимое на его прохождение, внесено в раздел «Знания о физической культуре»)

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| --- | --- | --- |
| 1 | Знания о физической культуре | 18 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 26 |
| 5 | Лыжные гонки | - |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащегося. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьника. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ЛИЧНОСТНЫЕ, ВОЗМОЖНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимся основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащегося и является средством формирования у него универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в возможных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащегося на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Возможными результатами освоения учащимся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащегося, с учетом местных особенностей работы школы.

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

Вбазовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

*Гимнастика с основами акробатики.*

*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Подвижные игры.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам(«Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* по базовым видам и внутри разделов.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики.*

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащегося

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускник начальной школы должен:

•*знать:*

– о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

– режиме дня и личной гигиене;

– правилах составления комплексов утренней зарядки;

– физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

– физической нагрузке и способах ее регулирования;

– причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

•*уметь:*

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– демонстрировать уровень физической подготовленности;

– вести дневник самонаблюдения;

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

– подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

– выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

– оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

тематическое планирование по физической культуре  
2 класс (102 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Тема урока | | Кол-во часов | | Коррекционная работа | | Возможные результаты обучения | | Характеристика основных видов деятельности учащегося |
|
| 1 | | Правила поведения в спортивном зале  и на спортивной площадке.  Подвижная игра «Салки-догонялки» | | 1 | | Коррекция знаний о правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | | использует общие приемы решения поставленных задач; определяет и кратко характеризует физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  использует речь для регуляции своего действия.  проявляет учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | – соблюдать правила поведения в спортивном зале  и на спортивной площадке  на уроке;  – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики |
| 2 | | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка» | | 1 | | Формирование и совершенствование координации движений. | | принимает и сохраняет учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимает инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляет итоговый и пошаговый контроль.  договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности, ориентируется на позицию партнера в общении и взаимодействии.  понимает значение физического развития для человека и принимает его; имеет желание учиться | | – выполнять команды на построения и перестроения;  – технически правильно принимать положение высокого старта |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | | 1 | | Формирование и совершенствование координации движений. | | самостоятельно выделяет и формулирует познавательные цели.  вносит необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задаёт вопросы; контролирует действия партнера; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности.  ориентируется на понимание причин  успеха в учебной деятельности; осуществляет самоанализ и самоконтроль результата | | –выполнять организующие строевые команды и приемы;  – выполнять  бег с высокого старта | | |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10.  Игра «Гуси-лебеди» | | 1 | | Корректировка техники челночного бега. | | ориентируется в разнообразии способов решения задач.  адекватно воспринимает оценку учителя, сверстников.  формулирует собственное мнение и позицию; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности.  проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  – технически правильно выполнять поворот в челночном беге | | |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку.  Обучение прыжкам вверх и в длину с места.  Игра «Удочка» | | 1 | | Формирование и совершенствование координации движений. | | использует общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют  и формулирует цели и способы их осуществления.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивает правильность выполнения действия; осуществляет итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимает оценку учителя.  использует речь для регуляции своего действия.  проявляет положительные качества  личности и управляет своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – выполнять легкоатлетические упражнения;  – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  – оценивать величину нагрузки по частоте пульса | | |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки» | | 1 | | Коррекция и формирование навыка правильной осанки. | | использует общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяет и формулируют цели и способы их осуществления.  принимает и сохраняет учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимает инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляет итоговый и пошаговый контроль.  договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности, ориентируется на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ориентируется на понимание причин  успеха в учебной деятельности: осуществляет самоанализ и самоконтроль результата | | – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  – выполнять упражнения  по образцу учителя и показу лучших учеников | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.  Разучивание игры «Кто дальше бросит» | 1 | | Коррекция, формирование и совершенствование координации движений. | | | самостоятельно выделяет и формулирует познавательные цели.  вносит необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задаёт вопросы; контролирует действия партнера; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности.  проявляет положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – выполнять легкоатлетические упражнения (метания);  – технически правильно держать корпус, ноги и руки  в метаниях | |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» | 1 | | Коррекция, формирование и совершенствование координации движений. | | | самостоятельно ставит, формулирует и решает учебную задачу; контролирует процесс и результат действия.  формулирует учебные задачи вместе с учителем; вносит изменения в план действия.  задаёт вопросы; контролируют действия партнера; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности.  ориентируется на понимание причин  успеха в учебной деятельности | | – технически правильно выполнять метание предмета;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 9 | Ознакомление  с историей возникновения первых спортивных соревнований.  Контроль двигательных качеств: прыжки  в длину с места | 1 | | Коррекция, укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | | самостоятельно выделяет и формулирует познавательные цели.  вносит необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задаёт вопросы; контролирует действия партнера; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности.  проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять легкоатлетические упражнения;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | |
| 10 | Обучение бегу  с изменением частоты шагов.  Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза» | 1 | | Коррекция и развитие скоростно-силовых качеств, координации движений | | | использует общие приемы решения поставленных задач.  принимает и сохраняет учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимает инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляет итоговый и пошаговый контроль.  договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности, ориентируется на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ориентируется на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | | – выполнять легкоатлетические упражнения;  – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников | |
| 11 | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | | 1 | | Коррекция и развитие скоростно-силовых качеств, координации движений | ориентируется в разнообразии способов решения задач.  принимает инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляет итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимает оценку учителя.  формулирует собственное мнение и позицию; договаривается и приходит к общему решению в совместной деятельности.  понимает значение знаний для человека и принимает его; раскрывает внутреннюю позицию школьника | | – понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 12 | Ознакомление  с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции | | 1 | | Коррекция и укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | использует общие приемы решения поставленных задач; оценивает свои достижения, соотносит изученные понятия с примерами.  планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – правильно  распределять силы при длительном беге;  – оценивать величину нагрузки по частоте пульса | |
| 13 | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Бег на 30 метров  с высокого  старта | | 1 | | Коррекция и контроль двигательных качеств | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять легкоатлетические упражнения;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время выполнения  упражнений | |
| 14 | Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем.  Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | | 1 | | Развитие координационных способностей  в общеразвивающих упражнениях. | принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – соблюдать правила безопасного поведения;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | | 1 | | Коррекция и развитие координационных способностей | | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять организующие строевые команды и приемы;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата |
| 16 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голос» | | 1 | | Коррекция и развитие координации, силы и ловкости | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | | – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении |
| 17 | Совершенствование техники выполнения перекатов.  Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | | 1 | | Развитие координационных способностей  в упражнениях гимнастики  с элементами акробатики. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – соблюдать правила поведения и преду-  преждения травматизма  во время выполнения упражнений;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками |
| 18 | Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных способностей | | 1 | | Коррекция,формирование и совершенствование координации движений. | | ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед;  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями;  – регулировать физическую нагрузку |
| 19 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».  Развитие ловкости в игре «Посадка картофеля» | 1 | | Коррекция,формирование и совершенствование координации движений. | | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями;  – выполнять  упражнение, добиваясь конечного результата | | |
| 20 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях | 1 | | Развитие и коррекция координационных способностей, силы, ловкости | | используют общие приемы решения поставленных задач.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | | |
| 21 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя | 1 | | Коррекция и развитие координации движений, равновесия в ходьбе | | ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять упражнения для развития ловкости и координации | | |
| 22 | Развитие ловкости, внимания  при лазании по гимнастической скамейке.  Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 | | Коррекция физических качеств: силы, координации | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | | – перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами;  – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Контроль подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | | 1 | | Коррекция и совершенствование акробатических упражнений | | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять серию акробатических упражнений;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | |
| 24 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | | 1 | | Коррекция и совершенствование акробатических упражнений | | используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | | – выполнять упражнения в равновесии  на ограниченной опоре;  – организовывать и проводить подвижные игры | |
| 25 | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.  Подвижная игра «Что изменилось?» | | 1 | | Коррекция, укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | |
| 26 | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперед | | 1 | | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – самостоятельно составлять комплекс  упражнений  для физкультминуток;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | |
| 27 | Развитие гибкости в выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя  на полу.  Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | ставят и формулируют проблемы.  выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы; контролируют действия партнера;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 28 | Развитие внимания в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. | 1 | | Коррекция и формирование навыка правильной осанки. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 29 | Значение правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики | 1 | | Коррекция и развитие навыка контролировать свои действия и наблюдать  за действиями  других игроков | | ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | – выполнять серию упражнений акробатики;  – соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре | |
| 30 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки | 1 | | Коррекция и формирование навыка правильной осанки | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – самостоятельно подбирать методы и при- емы закаливания;  – выполнять упражнения  со страховкой партнера | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» | 1 | | Корректировать и развивать равновесие и координацию в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия | | | ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы; контролируют действия партнера;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять упражнения  на гимнастической скамейке;  – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий | |
| 32 | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | 1 | | Формирование и совершенствование координации движений. | | | используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время выполнения прыжков со скакалкой | |
| 33 | Разучивание игровых действий эстафет  с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях | 1 | | Формирование и совершенствование координации движений. | | | ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | |
| 34 | Развитие силы  и ловкости  в лазанье и перелезании по гимнастической скамейке.  Комплекс  упражнений  для формирования правильной осанки | 1 | | Коррекция и формирование навыка правильной осанки. | | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | | – распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке;  – выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | |
| 35 | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка  на лопатках», «ласточка». Развитие выносливости  в упражнениях полосы препятствий | | 1 | | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики | |
| 36 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | | 1 | | Формирование и совершенствование координации движений. | используют общие приемы решения поставленных задач.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | |
| 37 | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами» | | 1 | | Коррекция и формирование навыка правильной осанки. | ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | – выполнять лазанье по канату в три приема;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | |
| 38 | Ознакомление  с правилами безопасности  в упражнениях с мячами. Совершенствование броска  и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | | 1 | | Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты при проведении подвижных игр | определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  – организовывать и проводить подвижные игры | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 | Коррекция взаимодействия  с партнером во время броска  и правильной ловли мяча | | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | – соблюдать правила взаимодействия  с партнером;  – организовывать и проводить подвижные игры | |
| 40 | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | 1 | Коррекция взаимодействия  с партнером во время броска  и правильной ловли мяча | | | определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | | – технически правильно выполнять бросок мяча;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 41 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | | ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя.  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении | |
| 42 | Обучение технике ведения мяча на месте,  в движении  по прямой,  по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | 1 | Умение контролировать свое эмоциональное состояние во время игры | | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – отбивать мяч от пола на месте и в движении;  – характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья | |
| 43 | Совершенствование техники выполнения  бросков мяча  в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» | | | 1 | Формирование и совершенствование координации движений. | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – бросать мяч  в цель с пра-  вильной постановкой рук;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | |
| 44 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча  в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | | | 1 | Формирование и совершенствование координации движений. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять броски мяча  в кольцо способом «сверху»;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 45 | Обучение баскетбольным  упражнениям  с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | | | 1 | Формирование и совершенствование координации движений. | | используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | – выполнять броски мяча  в кольцо разными способами;  – взаимодействовать со сверстниками  по правилам  в играх с мячом | |
| 46 | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы» | | | 1 | Коррекция и развитие ловкости и координации при выполнении ведения мяча в движении | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом;  – выполнять остановку прыжком | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | | 1 | | Коррекция и развитие ловкости и координации при выполнении бросков мяча | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – бросать мяч  в цель с правильной постановкой рук | |
| 48 | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | | 1 | | Коррекция и контроль за развитием двигательных качеств | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – технически правильно вы-полнять бросок набивного мяча;  – взаимодей-ствовать со сверстниками  по правилам  виграх с мячом | |
| 49 | Объяснение значения физической нагрузки и ее влияния на частоту сердечных сокращений.  Разучивание игры «По местам» | | 1 | | Коррекция знаний о взаимосвязи физической нагрузки и ее влияния на частоту сердечных сокращений. | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – технически правильно выполнять движение на лыжах;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | |
| 50 | Объяснение значения физической подготовки и ее связи с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра «Перестрелка» | | 1 | | Коррекция знаний о физической подготовке и ее связи с развитием систем дыхания и кровообращения. | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | – технически правильно выполнять ходьбу и повороты  на лыжах приставными шагами | |
| 51 | Определение характеристики основных способов регулирования физической нагрузки по скорости выполнения упражнения . Разучивание игры «Охотники и олени» | 1 | | Коррекция мышления, формирование и совершенствование координации движений. | | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – передвигать-  ся на лыжах  по дистанции;  – соблюдать правила поведения и предупреждения  травматизма  во время занятий физкультурой | |
| 52 | Определение характеристики основных способов регулирования физической нагрузки по продолжительности выполнения упражнения  Игра «Охотники и олени» | 1 | | Коррекция мышления, формирование и совершенствование координации движений. | | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – передвигаться свободным скользящим шагом;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 53 | Объяснение значения режима дня для укрепления здоровья. Игра «Мороз» | 1 | | Коррекция и формирование навыка соблюдения режима дня | | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять  на лыжах подъем всеми изученными способами | |
| 54 | Объяснение значения правил личной гигиены для укрепления здоровья. Игра «Мороз» | 1 | | Коррекция и формирование навыка соблюдения правил личной гигиены | | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | – технически правильно выполнять  спуск и подъем на лыжах;  – организовывать и проводить подвижные игры  на улице | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | Освоение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | | 1 | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – технически правильно выполнять лыжные ходы;  – держать интервал при передвижении на лыжах | |
| 56 | История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. | | | 1 | Коррекция и расширение знаний об истории развития физической культуры в России | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – выполнять повороты на лыжах изученными способами | |
| 57 | Ознакомление с историей появления мяча, упражнений и игр с мячом. Игра «Охотники и утки» | | | 1 | Коррекция и расширение знаний об истории появления мяча | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | – выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами | |
| 58 | Ознакомление с видами физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Игра «День-ночь» | | | 1 | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом | |
| 59 | Объяснение связи физических упражнений с трудовой деятельностью. Игра «Мороз» | 1 | Коррекция и расширение знаний о связи физических упражнений с трудовой деятельностью | | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | | – передвигаться на лыжах  по дистанции  с подъемами  и спусками | |
| 60 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр.  Разучивание подвижной игры «На буксире» | 1 | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 61 | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | 1 | Коррекция знаний о правилах безопасности на уроках  в спортивном зале с мячами. | | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой | |
| 62 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку.  Игра «Перекинь мяч» | 1 | Коррекция и укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – технически правильно выполнять броски мяча через  сетку | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.  Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | 1 | | Коррекция и укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу | |
| 64 | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол | 1 | | Коррекция и укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | | – выполнять подачу мяча через сетку;  – перемещаться по площадке по команде «переход» | |
| 65 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | – выполнять броски мяча через сетку различными способами;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.  Игра в пионербол | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – ловить высоко летящий мяч;  – взаимодействовать в команде;  – оценивать и контролировать игровую ситуацию | |
| 67 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку.  Игра в пионербол | | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 68 | Обучение ве- дению мяча внутренней  и внешней частью подъема ноги по прямой линии | | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений при ведении мяча | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | – технически правильно выполнять ведение мяча ногами;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | |
| 69 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений при ведении мяча различными способами | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; – самостоятельно распределять роли игроков в команде | |
| 70 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойка-  ми с обводкой  стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом» | | 1 | | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | – организовывать и проводить игру с элементами футбола;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | 1 | | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | | – играть в футбол в штрафной площадке  по правилам безопасного поведения | |
| 72 | Обучение передаче и приему мяча ногами  в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой» | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений при передаче мяча | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | | – технически правильно выполнять элементы игры  в футбол;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 73 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений | | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | | – технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель | |
| 74 | Контроль  за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  Игра «Быстрая подача» | 1 | | Коррекция и развитие двигательных качеств | | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | | – метать мяч  в цель с правильной постановкой руки | |
| 75 | Развитие координационных  способностей  в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля» | 1 | | Коррекция и развитие внимания, ловкости, координации при выполнении кувырков | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  используют речь для регуляции своего действия;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | | – технически  правильно выполнять различные виды кувырков;  – организовывать и проводить подвижную игру | |
| 76 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений.  Игра «Ноги  на весу» | | 1 | | Коррекция и закрепление навыка самостоятельного выполнения упражнений акробатики | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове,  на руках у опоры | |
| 77 | Развитие внимания, мышления, координации в упражнениях с гимнастическими палками в игре-эстафете | | 1 | | Коррекция и закрепление навыка выполнения общеразвивающих упражнений в группе | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | – выполнять общеразвива- ющие упражнения в группе различными способами;  – самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений | |
| 78 | Развитие координационных способностей  в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – садись» | | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – технически правильно выполнять стойку на руках;  – самостоятельно проводить разминку в движении парами | |
| 79 | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу» | | 1 | | Коррекция и развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в акробатических упражнениях | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы; контролируют действия партнера;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место» | | | 1 | Коррекция и развитие координации  в упорах на руках | | самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | |
| 81 | Совершенствование прыжка  в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | | | 1 | Коррекция и укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | | – выполнять легкоатлетические упражнения;  – технически правильно отталкиваться и приземляться | |
| 82 | Обучение  упражнениям акробатики  в заданной последовательности. Развитие силовых качеств | | | 1 | Коррекция способов развития силовых качеств. | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | | – выполнять упражнения для развития силовых качеств;  – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики | |
| 83 | Контроль  за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | | | 1 | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |
| 84 | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 | Коррекция способов развития равновесия. | | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять акробатические упражнения различными способами | |
| 85 | Развитие силовых качеств  в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | 1 | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – выполнять упражнения  с гантелями различными способами | |
| 86 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | 1 | Формирование и совершенствование координации движений. | | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять упражнения  для развития гибкости различными способами | |
| 87 | Контроль  за развитием двигательных качеств: подъ-  ем туловища  из положения лежа на спине за 30 секунд.  Игра «Правильный номер  с мячом» | 1 | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях.  Игра «Перетяжки» | 1 | | Коррекция навыка выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | | ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | | | – взаимодействовать со сверстниками  по правилам  вэстафетах;  – соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет | |
| 89 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.  Подвижная игра «День и ночь» | 1 | | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  задают вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | – распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека | |
| 90 | Обучение положению низкого старта.  Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | 1 | | Коррекция и закрепление навыка положения низкого старта | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | – технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение | |
| 91 | Развитие силы в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | – выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | |
| 92 | Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок в длину  с места.  Обучение прыжкам через низкие барьеры | | 1 | | Формирование, коррекция и совершенствование координации движений. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | – выполнять упражнения на развитие физических качеств (пры-гучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | |
| 93 | Развитие скорости в беге  на 30 м с низ-кого старта.  Разучивание упражнений полосы препятствий | | 1 | | Укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | |
| 94 | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег  на 30 м | | 1 | | Коррекция знаний о технике безопасности во время занятий | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | – выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | |
| 95 | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.  Разучивание игры «Точно  в мишень» | | 1 | | Коррекция, формирование и совершенствование координации движений. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | – выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного  мяча с правильной постановкой рук и ног | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96 | Контроль  за развитием двигательных качеств: метание мешочка  на дальность.  Подвижная игра «За мячом противника» | | 1 | | Коррекция и развитие двигательных качеств | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – организовывать места занятий подвижными играми  и эстафетами;  – выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет | |
| 97 | Контроль  пульса. Совершенствование строевых упражнений | | 1 | | Формирование и коррекция навыка правильной осанки. | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять подсчет пульса на запястье;  – выполнять размыкание  в шеренге на вытянутые руки и смыкание | |
| 98 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: челночный бег  3 × 10м.  Игра в пионербол | | 1 | | Коррекция, укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | |
| 99 | Развитие выносливости  в кроссовой подготовке.  Совершенствование броска  и ловли мяча.  Игра в пионербол | | 1 | | Коррекция, укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | |
| 100 | | Развитие выносливости  и быстроты  в упражнениях круговой тренировки.  Игра «Вызов номеров» | | 1 | | Коррекция, укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | – распределять свои силы во время продолжительного бега;  – выполнять упражнения  по профилактике нарушений осанки | |
| 101 | | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | | 1 | | Коррекция, укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | – выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях | |
| 102 | | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол | | 1 | | Коррекция, укрепление мышечной и развитие силовой выносливости. | | использует общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  используют речь для регуляции своего действия.  проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | |