

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Солнечная средняя общеобразовательная школа № 1»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО \_\_\_\_\_ /Л.Н. Лакиенко/

Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ /В.П. Давыдочкин/

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.И. Суровцова

Приказ от 01.09.2022 № 1545

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 2 класса  
(начальное общее образование)**

с.п. Солнечный  
2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе:

1. Основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06.10.2009 №373 (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712).
2. Примерной рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 9 изд. Москва. Просвещение, 2021.
3. Учебника *В.И. Ляха*. Физическая культура. 1-4 класс (ФГОС) – «Просвещение», 2016-2019г.  
Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- онструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

## 2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

## 3) Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприсяде на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### *Организующие команды и приёмы*

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (п попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий. Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

#### Тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Основные виды деятельности учащихся
1	Водный инструктаж по технике безопасности для учащихся на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ для учащихся при проведении занятий по лёгкой атлетике. Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1		<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека
2	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1		Выполнять строевые команды
3	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1		<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

4	Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		<i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
5	ТБ для учащихся при проведении занятий по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 3 мин. Преодолевать простейшие препятствия.
6	Бег 30 м.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1		<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений.
7	Бег 60 м.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1		<i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
8	Бег из различных и. п. Смешанное передвижение до 600м.	Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и	1		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.

		выносливости.			
9	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	1		<i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
10	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	1		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
11	Прыжок в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашиотисты».	1		<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
12	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
13	Эстафеты с прыжками.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1		<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Броски мяча (1кг) на дальность.	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места, из различных положений.
15	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<i>Описывать</i> технику бросков и метаний. <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний.

16	Инструктаж по ТБ для учащихся при проведении занятий по подвижным играм. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
17	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.
18	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Характеристика деятельности обучающихся
1	Возникновение физической культуры у древних людей.	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	1		<i>Пересказывать</i> историю физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры.
2	Инструктаж по ТБ для учащихся при проведении занятий по гимнастике. Группировка.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
3	Перекаты в стороны. Перекаты в группировке.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты прямым телом лежа на животе.	1		<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

		Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.			<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
4	Упоры, седы, упражнения в группировке.	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1		<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
5	Стойка на лопатках. Упражнение на равновесие.	Основная стойка. Стойка на лопатках. упражнение на равновесие "Ласточка". ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1		<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
6	Акробатическая комбинация.	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	1		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
7	Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1		<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
8	Упражнения на равновесие.	Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через препятствия по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге.	1		<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесии на повышенной опоре.
9	Ходьба по гимнастической	Строевые приемы на месте и в	1		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при

	скамейке с перешагиванием через препятствия.	движении. ОРУ с предметами. Ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через препятствия по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге. Подвижная игра «Обезьянки».			выполнении гимнастических упражнений.
10	Висы и упоры на низкой перекладине и гимнастической стенке.	Строевые приемы на месте и в движении. Висы и упоры на низкой перекладине и гимнастической стенке. ОРУ. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	1		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.
11	Лазание по наклонной скамейке на коленях.	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
12	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
13	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	1		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

14	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1		Уметь: лазать по гимнастической стенке разными способами.
----	---	---	---	--	---

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Характеристика деятельности обучающихся
1	Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на организм.	1		<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц.
2	Инструктаж по ТБ для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке.	Инструктаж по ТБ. Обучение правилам подготовке спортивного инвентаря для занятиях на лыжах.	1		<i>Уметь:</i> передвигаться скользящим шагом на лыжах с палками. <i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков.
3	Ступающий шаг.	Подготовка спортивного инвентаря. Выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движение в колонне с соблюдением дистанции.	1		<i>Описывать технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков.</i>
4	Поворот на лыжах переступанием.	Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток.	1		<i>Описывать технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков.</i>
5	Ступающий шаг.	Подготовка спортивного инвентаря Тб на уроках по лыжной подготовке для занятий на лыжах. Закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах.	1		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах.
9	Торможение.	Торможение падением.	1		<i>Описывать технику передвижения на лыжах и торможения на лыжах.</i>

7	Скольльзящий шаг с палками.	Передвижение скольльзящим шагом.	1		<i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков.
8	Движение "змейкой" на лыжах.	Передвижение скольльзящим шагом. Движение "змейкой" на лыжах.	1		<i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах.
9	Прохождение дистанции до 500м.	Передвижение скольльзящим шагом с палками.	1		<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при передвижении на лыжах.
10	Инструктаж по ТБ для учащихся при проведении занятий по подвижным играм. Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
11	Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
12	Ловля и броски мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах»..	1		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
13	Игра «Передача мячей в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	1		<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
14	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных	1		<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

		способностей.			
15	Игра «Гонка мячей по кругу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
16	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
17	Игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
18	Игра в мини-баскетбол.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
19	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1		<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.

20	Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1		<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
----	-------------------------	--	---	--	--

№	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов	Дата поведения	Характеристика деятельности обучающихся
1	Физические качества человека.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.	1		<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств.
2	Инструктаж по ТБ для учащихся при проведении занятий по подвижным играм. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Игра «Не давай мяча водящему».	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
3	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	1		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

4	Игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
5	Игры «Пятнашки», «Два мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
6	Инструктаж по ТБ для учащихся при проведении занятий по лёгкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Инструктаж по ТБ. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости.	1		<i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.
7	Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости.	1		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 5 мин.
8	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных	1		Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.

		способностей и выносливости.			
9	Челночный бег. Кросс 1 км.	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей и выносливости. Кросс по слабопересеченной местности 1 км. Подвижная игра «День и ночь»	1		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. <i>Уметь</i> бежать равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений.
10	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».			<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.
11	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
12	Прыжок в высоту с разбега.	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.	1		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
13	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений.
14	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на	1		<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении

		дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.			технику метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.
15	Передача набивного мяча в парах	Передача набивного мяча в парах. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие силовых способностей.	1		<i>Соблюдать правила ТБ при выполнении передачи набивного мяча. Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении передачи набивного мяча.
16	Эстафеты с мячами.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.