Утверждаю

Директор МБОУ
«Яренская СОШ»
от «1» 09 2020 г.
_____/С.А.Зашихина/

Утверждаю

Зам.директора по УР
от «01» 09 2020 г.
_____/ /

Рассмотрено на МЦ «Учителей физической культуры»

Протокол № 1
от «1» 09 2020 г.
Руководитель МЦ
_____/С.Г.Жданова/

Рабочая программа по физической культуре

(по программе физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И.Ляха, А.А.Зданевича)

2 класс

Составитель: Смирнов А.В.,
учитель физической культуры
МБОУ «Яренская СОШ»

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М., Просвещение, 2010) и программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И.Ляха, А.А.Зданевича, (М., Баласс, 2011 г.)

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (ФГОС)

2 класс

Программы разработаны на основе программы по физической культуре для 2 класса, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. «Просвещение», 2012);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – (Волгоград: Учитель, 2013.)

-рабочей программы «Физическая культура 1-4 класс» (В.И. Лях. – М. «Просвещение», 2013).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная

записка к рабочей программе, общая характеристика курса, место предмета в учебном плане, планируемые результаты освоения программы, содержание учебного предмета, тематическое планирование, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения, лист корректировки календарно-тематического планирования.

Рабочая программа рассчитана:

1 класс — 3 часа в неделю, 99 часов в год.

2 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

3 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

4 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программы обеспечивают достижение выпускниками начальной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной

физкультурно-спортивной базы, кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Личностные результаты:

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАКУРСА

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

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

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

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа для 2класса рассчитана на 68 часов в год (по 2 ч. в неделю)

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ ИПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯКУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕКУРСА

Знания о физической культуре.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В результате освоения полного курса физической культуры во 2 классе обучающийся должен:

Знать/понимать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь*:*

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	**-**	**- 11°С**
(при слабом ветре – 2-4 м/с)		

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
3	Легкая атлетика	19	12			7
4	Лыжная подготовка	16			16	
5	Спортивные, подвижные игры	21	6	2	4	9
	Итого	68	18	14	20	16

Оценка образовательных достижений обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся

Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения наулучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. *Игра«Проверь себя»на усвоение правил здорового образа жизни*	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне-ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж-нения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения дляорганов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены(соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) *Игра«Проверь себя»на усвоение правил личной гигиены*	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»

Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. *Игра«Проверь себя»на усвоение правил закаливания*	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи*	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»

Вода и питьевой режим Питьевой режимпризанятиях физическими упражнениями,во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки(физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическиеупражнениявподвижныеигрынаудлинённыхпеременах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня*	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. *Игра«Проверьсебя»наусвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями*	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью

Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровнефизическогоразвития,физической готовности и самочувствия в процессеумственной,трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки,плеча исилымышц.Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и послефизическихнагрузок).Тести- рованиефизических(двигательных) способностей(качеств):скоростных, координационных,силовых,выно- ливости'гибкости.Выполнениеосновных движений с различной скоростью,спредметами,изразных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. *Игра«Проверьсебя»наусвоение требований самоконтроля*	Учатсяправильнооценивать своёсамочувствиеи контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуютвеличину нагрузкипопоказателям частоты сердечных сокращений. Оформляютдневниксамоконтроляпоосновным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольныеупражнения(отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результатыконтрольныхупражненийзаписывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своимнавыкам самоконтроляспомощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятияхфизическимиупражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). *Игра«Проверьсебя»наусвоение правил первой помощи.Подведение итогов игры*	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	

Бег, ходьба, прыжки, метание **1—2 классы**	
Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.	Усваиваютосновныепонятияитерминывбеге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
Освоениенавыков ходьбыи развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким поднимании бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
*Освоениенавыковбега,развитие скоростных и координационных способностей.*Обычный бег, с изменением направления движения по указаниюучителя,коротким,средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченнымучасткамдорожки,челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.	Описываюттехникувыполнениябеговыхупражнений,осваивают ееёсамостоятельно,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируютвариативноевыполнениебеговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
*Совершенствование навыков бегаи развитиевыносливости.*Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.*Эстафеты«Сменастороон»,«Вызовномеров»,«Круговая эстафета»(расстояние5—15 м).Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
*Освоение навыков прыжков, развитиескоростносиловыхикоординационных способностей.*На однойи на двух ногах на месте,споворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега(местоотталкиваниянеобозначено) с приземлением на	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяютпрыжковыеупражнения дляразвития скоростно-силовых икоординационныхспособностей.

обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногойчерезплоскиепрепятствия;через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до8 прыжков). *Закрепление навыков прыжков, развитиескоростно-силовыхикоординационныхспособностей.*Игрыс прыжками с использованием скакалки.Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодолениеестественныхпрепятствий.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовыеикоординационныеспособности.
*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационныхспособностей.*Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальнуюивертикальнуюцель (2 × 2м)с расстояния 3—4 м.Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширинеплеч,грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальнуюцель(2 × 2м)срасстояния4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх,изположениястоягрудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельныезанятия.*Равномерныйбег(до6 мин).Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через	Описывают технику выполнения метательных упражнений,осваивают еёсамостоятельно,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	

Тематическое планирование по физической культуре
(68 часов)

№ Урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала
1четверть							
1-2	**Легкая атлетика.**	Правила предупреждения травматизма. Основные формы передвижений – ходьба, бег.	2	Изучение нового материа-ла.	**Правила безопасности на уроках физической культуры.** Игра «Класс, смирно!» Разновидности ходьбы. ходьба по разметкам. Совершенствовать старт в беге на 30м. О.Р.У. Подвижная игра «Быстро по своим местам».	текущий	**Знать:** Требования по технике безопасности на уроках Ф.К. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (до 60м.)
3	**Легкая атлетика.**	Беговые упражнения ходьба и бег с высоким подниманием бедра; с изменением направления. Прыжки в длину с места.	1	Изучение нового материа-ла.	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с ускорениями; с изменением направления движения. Подв. Игра: «Салки - выручалки».ПРЫЖКИ в длину с места.	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 60 м. Знать понятие *короткая* **дистанция, бег на скорость. П**равильно

							приземляться на две ноги в яму.
4	**Легкая атлетика.**	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	закрепление	Комплекс ОРУ Прыжки в длину с места; Спрыгивание и запрыгивание; Игра «Запрещенное движение». БЕГ до 2мин.	Тест-прыжок в длину с места.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги в яму.
5	**Легкая атлетика.**	Основные формы передвижений. Прыжки. Силовые упражнения.	1	Изучение нового материа-ла.	Челночный бег. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. Игра «Гонка мячей» Бег в медленном темпе до 3мин.Сил. упр. Мальчики подтягивание на высокой перекладине, а девочки на низкой перекладине	текущий	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Бегать с максимальной скоростью.
6	**Легкая атлетика.**	Основные формы передвижений. Прыжковые упражнения.	1	закрепление	Комплекс ОРУ; Равномерный 6 минутный бег; Познакомить с правилами игры «Два мороза», провести ее.	Тест 6 мин. бег	пробегать дистанцию без остановок;
7	**Легкая атлетика.**	Беговые упражнения ходьба и бег с высоким подниманием бедра; с изменением направления. Силовые упражнения.	1	. закрепление	Бег в медленном темпе до 4 мин. Челночный бег с учетом времени. Повторить игру «Два мороза», познакомить с игрой «Удочка» Сил. упр. Мальчики подтягивание на высокой перекладине, а девочки на низкой перекладине	Тест – прыжок в длину с места	**Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

8	**Легкая атлетика.**	Метание малого мяча на дальность. Силовые упражнения.	1	Изучение нового материала	ОРУ с малым мячом; Метание мяча в парах; Игра: «Кто дальше» Мальчики подтягивание на высокой перекладине, а девочки на низкой перекладине	текущий.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений
9	**Легкая атлетика.**	Метание мяча в вертикальную цель. Развитие выносливости.	1	развивающий	Метание мяча. Игра «Самый меткий». Провести бег на 1000м без учета времени.	текущий	Уметь: Метать мяч в цель
10	**Легкая атлетика.**	Метание мяча в вертикальную цель. Силовые упражнения.	1	. закрепление	Повторить технику метания в цель. Игра «Самый меткий». Мальчики подтягивание на высокой перекладине, а девочки на низкой перекладине	текущий	Уметь: Метать мяч в цель
11	**Легкая атлетика.**	Прыжки в высоту.	1	обучение	ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с прямого разбега; Игра «Прыжок за прыжком»	текущий	Уметь выполнять прыжок в высоту
12	**Легкая атлетика.**	Прыжки. Силовые упражнения.	1	закрепление	Прыжковые упр. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком» Мальчики подтягивание на высокой перекладине, а девочки на низкой перекладине	текущий	Уметь выполнять прыжок в высоту
13	**Подвижные и**	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки,	1	Изучение нового	**Техника безопасности по подвижным играм.** Учить поворотам направо налево и налево	текущий	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

	спортивные игры.	бег, метания и броски. Развитие скоростно-силовых способностей.		материа-ла.	переступанием, ОРУ без предметов. Подв. Игры «Два мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде».		
14	**Подвижные и спортивные игры.**	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	развивающий	Совершенствовать технику поворотов переступанием, ОРУ без предметов. Игры «Два мороза», «Салки-выручалки», «Удочка».	текущий	**Уметь**:играть в подвижные игры с бегом, прыжками,
15	**Подвижные и спортивные игры.**	.Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	развивающий	Повторить выполнение строевых команд «На месте шагом марш!», «Стой!». .Комплекс упражнений типа зарядки Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Игры «Мяч соседу»,	текущий	**Уметь**играть в подвижные игры с мячом. Знать правила изученных игр. **Выполнять** разученные технические приемы игры.
16	**Подвижные и спортивные игры.**	Развитие силовых способностей.	1	обучающий	Повторить выполнение строевых команд «На месте шагом марш!», «Стой!». «На месте шагом марш!», «Стой!». Учить подтягиванию на перекладине из виса стоя (мальчики) и(девочки) из	Текущий	**Уметь**правильно выполнять команды, правильно подтягиваться

					виса лежа. Игра «Гонка мячей» с набивными мячами весом 1кг		
17	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры.	1	обучающий	Повторить выполнение строевых команд: перестроение в две шеренге; построение в одну шеренгу на скорость Комплекс упражнений с мячами. Игра «У ребят порядок строгий», «Послушный мяч».	текущий	**Уметь: правильно** выполнять строевые команды.
18	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на основе баскетбола.	1	совершенствование	Повторить выполнение строевых команд: перестроение в две шеренге игра «У ребят порядок строгий» Комплекс упражнений с мячами. -Техника ведения мяча на месте и в шаге Игра «Салки с ведением»	текущий	**Уметь**: выполнять ведение мяча
2четверть							
19 (1)	**Гимнастика с основами акробатики.**	Акробатика. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материа-ла.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Упражнение на	текущий	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

					пресс. ОРУ. ***Инструктаж по ТБ***		
20 **(2)**	**Гимнастика с основами акробатики.**	Акробатика. Строевые упражнения . Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование.	Рассказать детям о двигательном режиме и о режиме дня Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Упражнение на пресс. ОРУ. Название гимнастических снарядов.	Текущий	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации В**ыполнять** организующие команды по распоряжению учителя. **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** с товарищами при выполнении строевых упражнений
21 **(3)**	**Гимнастика с основами акробатики.**	Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в	Оценка Упражнение на пресс.	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

					упор присев. Кувырок в сторону.**Упражнение на пресс-на оценку.** ОРУ.		
22 (4)	**Гимнастика с основами акробатики.**	Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ	Зачет-комбинация.	**Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений
23 (5)	**Гимнастика с основами акробатики.**	Висы, упоры. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	Изучение нового материа-ла.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Отжимание девочки от скамейки, мальчики от полу. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Текущий	**Уметь** выполнять висы, отжимание девочки от скамейки, мальчики от полу
24 (6)	**Гимнастика с основами акробатики.**	Висы, упоры. Строевые упражнения. Развитие силовых	1	Совершенствование.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре)		**Уметь** выполнять висы, отжимание девочки от скамейки, мальчики

		способностей.			шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Отжимание девочки от скамейки, мальчики от полу. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Текущий	от полу.
25 (7)	**Гимнастика с основами акробатики.**	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	контрольный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя лёжа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках**. Зачет- Отжимание девочки от скамейки, мальчики от полу.** Эстафеты. ОРУ с предметами. Игра «Змейка	Зачет- **Отжимание девочки от скамейки, мальчики от полу.**	**Уметь** выполнять висы, **отжимание девочки от скамейки, мальчики от полу.**
26 (8)	**Гимнастика с основами акробатики.**	Опорный прыжок, лазание. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Прыжки на скакалке. Игра	Текущий	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

					«Иголочка и ниточка».		
27 **(9)**	**Гимнастика с основами акробатики.**	Опорный прыжок, лазание. Развитие координационных способностей.	1	обучающий	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Игра «Иголочка и ниточка».	Текущий	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Прыжки на скакалке.
28 **(10)**	**Гимнастика с основами акробатики**	Опорный прыжок, лазание. Прыжки на скакалке.	1	обучающий	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Игра «Иголочка и ниточка».		**Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок.
29 **(11)**	**Гимнастика с основами акробатики.**	Висы, лазание. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в	Зачет-прыжки на скакалке.	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. **Уметь** лазать по канату.

					вертикальном направлении вверх и вниз**.** **Л**азание по канату		
30 **(12)**	**Гимнастика с основами акробатики.**	Висы, лазание. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. **Зачет опорный прыжок.** Игра «Иголочка и ниточка».		.**Уметь** выполнять опорный прыжок
31 **(13)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	развивающий	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ с мячом. «Удочка»,«Салки на одной ноге»,	Текущий	**Уметь** выполнять прыжки на двух через скакалку в медленном темпе, уметь играть в подвижные игры с прыжками
32 **(14)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Самостоятельные игры и развлечения.	1	Изучение нового материала	Организация подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя,выбору ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на свежем воздухе для здоровья	текущий	**Объяснять** пользу подвижных игр. **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. **Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и

							капитана
3четверть							
33 **(1)**	**Лыжная подготовка.**	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	1	обучающий	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Текущий Выявить уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах	**Знать** способы передвижения на лыжах **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
34 **(2)**	**Лыжная подготовка.**	Скользящий шаг без палок, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	1	Совер-шенство-вание	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	текущий	. **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением

							вперёд
35 **(3)**	**Лыжная подготовка.**	Скользящий шаг, Поворот переступанием.	1	обучающий	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги.	Текущий	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
36 **(4)**	**Лыжная подготовка.**	Скользящий с палками, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот.	1	Совер-шенство-вание	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Текущий	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд *Иметь понятие об обморожении*.
37-38	**Лыжная**	Скользящий с палками.		совершенствование	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на		**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно

(5-6)	**подготовка.**		2		одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Текущий	двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
39 **(7)**	**Лыжная подготовка.**	Скользящий с палками, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.	1.	совершенствование	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвижением вперёд правой и левой ноги.	Текущий	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
40 **(8)**	**Лыжная подготовка.**	Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	1	закрепляющий обучающий.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	текущий	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот

							переступанием на месте с продвижением вперёд
41 **(9)**	**Лыжная подготовка.**	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках.	1	совершенствование	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	текущий	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. **Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
42 **43** **(10-11)**	**Лыжная подготовка.**	Развитие выносливости.	2	развивающий	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости. Пройти дистанцию 1000м.	текущий	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд

44 (12)	**Лыжная подготовка.**	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	контрольный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Пройти дистанцию 1200м.	**Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» наискось. Зачет.**	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд.
45 (13)	**Лыжная подготовка.**	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	контрольный	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе Пройти дистанцию 1400м.	**Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости. Зачет.**	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
46 (14)	**Лыжная подготовка.**	Передвижение на лыжах.	1	контрольный	Прохождение дистанции 1 км.	**Оценить технику выполнения скользящего шага,**	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой»

						попеременного двухшажного хода.	наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд
47 **(15)**	**Лыжная подготовка.**	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	контрольный	Прохождение дистанции 1 км. на время.	**Зачет.**	**Уметь выполнять** скользящий шаг, попеременно двухшажный ход
48 **(16)**	**Лыжная подготовка.**	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	контрольный	Прохождение дистанции 2 км.без учета времени.	**Зачет.**	**Уметь проходить** дистанцию без остановок.
49 **(17)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры.	1	обучающий	Повторить выполнение строевых команд: перестроение в две шеренге; построение в одну шеренгу на скорость Комплекс упражнений с мячами. Игра «У ребят порядок строгий», «Послушный мяч».	Текущий	**Уметь: правильно** выполнять строевые команды.
50 **(18)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на основе баскетбола.	1	совершенствование	Повторить выполнение строевых команд: перестроение в две шеренге игра «У ребят порядок строгий» Комплекс упражнений с мячами. -Техника ведения мяча на месте и в шаге Игра «Салки с ведением»	текущий	**Уметь**: выполнять ведение мяча
51 **(19)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	развивающий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в	Текущий	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в

					обруч».		процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол
52 **(20)**	**Самостоятельные занятия Подвижные и спортивные игры.**	Личная гигиена. Понятие «осанка». Игры на основе баскетбола.	1	обучающий	Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека Упражнения для формирования правильной осанки. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Текущий	**Называть** основные признаки правильной и неправильной осанки. **Знать**: правила личной гигиены **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
4четверть							
53 **(1)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.	1		ОРУ. Игры «Передал садись», «Мяч в корзину», «Кто быстрее»(эстафеты)	текущий	**Уметь** правильно играть в игры и соблюдать правила игр и эстафет.
54-55 **(2-3)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на основе баскетбола. Развитие координационных	2	совершенствование	Ловля и передача мяча в парах с отскоком об пол. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра	текущий	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в

		способностей.			«Передал - садись». Развитие координационных способностей		процессе подвижных игр
56-57 (4-5)	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.	2	контрольный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении **зачет**. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Ведение на месте правой и левой рукой **зачет**-ур.56 Ведение правой и левой рукой в движении **зачет**- ур. 57	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол
58 (6)	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на основе баскетбола .Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Ловля и передача мяча в парах с отскоком об пол - **зачет.** Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись».	Ловля и передача мяча в парах с отскоком об пол - **зачет.**	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,
59 (7)	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на материале национальных русских игр.	1	развивающий	Игры: «Салки», «Прятки», «Городки», Жмурки», «Перетягивание каната»	текущий	**Принимать** участие в национальных играх, **включаться** в соревновательную деятельность по национальным

							видам спорта
60 **(8)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Игры на материале легкой атлетики.	1	совершенствование.	Игры: «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».	текущий	. **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)
61 **(9)**	**Легкая атлетика.**	Ходьба и бег.	1	повторение	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30 м. Подв игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	текущий	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м.
62 **(10)**	**Легкая атлетика.**	Ходьба и бег.	1	контрольный	. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30м. Игры «День и ночь», «Пятнашки»	Тест – 30м	Выполнять норматив в беге на 30м
63 **(11)**	**Легкая атлетика.**	Прыжки в длину с разбега.	1	обучение	ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в длину с разбега Игра «Прыжок за прыжком»	текущий	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега
64 **(12)**	**Легкая атлетика.**	Прыжки в длину с разбега.	1	контрольный	Прыжковые упр.; прыжок в длину с разбега на результат; прыжок в высоту с прямого разбега.	**Зачет–** прыжок длину с разбега	Показать учебный норматив в прыжках в длину с разбега
65	**Легкая**	Метание.	1	повторение	Бег в равномерном темпе 1 км.; метание малого	текущий	**Уметь** метать мяч

(13)	**атлетика.**				мяча в вертикальную и горизонтальную цель; Игра «Самый меткий»		в цель.
66 **(14)**	**Легкая атлетика.**	Метание. Развитие скоростных качеств.	1	контрольный	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель **зачет**. Игра «Кто дальше»; Круговые эстафеты.	Зачет. метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	**Уметь** метать мяч на дальность и вертикальную цель
67 **(15)**	**Легкая атлетика.**	Развитие выносливости.	1	контрольный	Бег 1 км **на время**	Зачет	**Уметь ПРОБЕГАТЬ** БЕЗ ОСТАНОВОК 1км.
68 **(16)**	**Подвижные и спортивные игры.**	Самостоятельные игры и развлечения.	1	Изучение нового материала	Организация подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя,выбору ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на свежем воздухе для здоровья	текущий	**Объяснять** пользу подвижных игр. **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. **Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

УУД Силовая подготовка. Подвижные игры на основе баскетбола

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; - развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осмысление, объяснение своего двигательного опыта; - осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

УУД к разделу Гимнастика с основами акробатики

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	-уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.

УУД к разделу Лыжная подготовка

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

УУД к разделу Кроссовая подготовка. Подвижные игры

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; - развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осмысление, объяснение своего двигательного опыта; - осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

УУД к разделу Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту

УУД к разделу Лёгкая атлетика

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Челночный бег 3Х10 м,с или бег с высокого старта	9,8 6,2	10,2 6,8	10,6 7,2	10,4 6,3	10,8 6,9	11,5 7,3
2. Бег 1000 м	Без учета времени					
3. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
4. Метание меча в цель с 6 м из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	3 -	2 -	1 -	- 8	- 6	- 4
6. Ходьба на лыжах 1 км, мин, с	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
7. Кросс 1000 м для бесснежных районов	Без учета времени					

Литература

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007
7. М.В.Видякин ФИЗКУЛЬТУРА внеклассные мероприятия в школе