**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Тушиловская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Согласовано Утверждено

ШМО нач. кл. Зам/директора по УВР Директор ОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Ю.Гребешкова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Ю.Гребешкова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А.Смирнова/

№ протокола\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_2021 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

« »\_\_\_\_\_\_\_2021 г. Приказ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**Предмет: физическая культура (Лях В.И.)**

**Класс:**  2 класс

**Количество часов в год:** 102 ч.

**Количество часов в неделю:** 3 ч.

**Учитель:Сумина М.А.**

**Учебный год:** 2021 – 2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха , (УМК Школа России).

**Цели:**  формирование разносторонне 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 **задач:**

     совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

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

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

     формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

• Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.

• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств.

• Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю). Во 2—4 классах — по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Планируемые результаты освоения учебной программы.**

***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 ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

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

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

**Содержание учебного предмета**

*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

*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 «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

      В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:  
      **иметь представление:**  
      — о зарождении древних Олимпийских игр;  
      — о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;  
      — о правилах проведения закаливающих процедур;  
      — об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;  
      **уметь:**  
— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);  
      — вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  
      — выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);  
      — выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Тематическое планирование** | **Кол-во часов** |
| 1 | Знание о физической культуре | 1 ч |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 1 ч |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 ч |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 25 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 28 |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 46 |
|  | Итого | 102 |

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре |
| 1.2 | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005. |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.  В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| 2.2 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. |
| 2.3 | Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014 |
| **3** | **Технические средства обучения** |
| 3.1 | Компьютер |
| 3.2 | Мультимедиапроектор |
| **4** | **Учебно-практическое оборудование** |
| 4.1 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| 4.2 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 4.3 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 4.4 | Палка гимнастическая |
| 4.5 | Скакалка детская |
| 4.6 | Мат гимнастический |
| 4.7 | Обруч пластиковый детский |
| 4.8 | Планка для прыжков в высоту |
| 4.9 | Стойка для прыжков в высоту |
| 4.10 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 4.11 | Лента финишная |
| 4.12 | Рулетка измерительная |
| **5 Средства первой помощи** | |
| 5.1 | Аптечка |

**Календарно-тематическое планирование** **по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| **план план план** | **факт факт** |
| **Знания по физической культуре 1 час** | | | | | | |
| 1 | 1 четверть | 1 | 2.09 | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий  Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***Легкая атлетика 21 час*** | | | | | | |
| **2** | **Ходьба и бег (5 ч)** | 1 | 4.09 | | Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 3 |  | 1 | 7.09 | | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. |
| 4 |  | 1 | 9.09 | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. |
| 5 |  | 1 | 11.09 | | Челночный бег. Эстафеты. |
| 6 | 1 | 14.09 | | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. |
| **7** | **Прыжки (3 ч)** | 1 | 16.09 | | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. | Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |
| 8 |  | 1 | 18.09 | | Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом |
| 9 |  | 1 | 21.09 | | Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час** | | | | | | |
| 10 |  | 1 | 23.09 | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток. | Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий |
| 11 | **Метание (3 ч)** | 1 | 25.09 | | Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эста­феты. | Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча |
| 12 |  | 1 | 28.09 | | Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке. |
| 13 |  | 1 | 30.09 | | Метание мяча на дальность. Эста­феты. |
| 14 | **Бег по пере­сеченной ме­стности (3 ч)** | 1 | 2.10 | | Равномерный бег*.*Чередованиеходьбы и бега*.* | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 15 |  | 1 | 5.10 | | Понятие «Бег на выносливость».*Подвижная игра «Пятнашки»* |
| 16 |  | 1 | 7.10 | | Равномерный бег *(3мин).*  Преодоление малых препятствий. |
| **Способы физкультурной деятельности 1 час** | | | | | | |
| 17 |  | 1 | 9.10 | | Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. | Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| 18 | **Бег по пере­сеченной ме­стности (7 ч)** | 1 | 12.10 | | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 19 |  | 1 | 14.10 | | Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой» |
| 20 |  | 1 | 16.10 | | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. |
| 21 |  | 1 | 19.10 | | Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены» |
| 22 |  | 1 | 21.10 | | Кросс по слабопересеченной местности. |
| 23 |  | 1 | 22.10 | | Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. |
| 24 |  | 1 | 26.10 | | Бег с ускорением от 10 до 20 м |
| **Подвижные и спортивные игры 6 часов** | | | | | | |
| 25 | 2 четверть | 1 | 6.11 | | ТБ на занятиях с подвижными играми.  Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| 26 |  | 1 | 9.11 | | Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» |
| 27 |  | 1 | 11.11 | | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». |
| 28 |  | 1 | 13.11 | | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. |
| 29 |  | 1 | 16.11 | | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. |
| 30 |  | 1 | 18.11 | | Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки» |
| **Гимнастика с основами акробатики 25 часов** | | | | | | |
| 31 | **Акробатика.**  **Строевые упражнения**  **(6 ч)** | 1 | 20.11 | | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»  Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций |
| 32 |  | 1 | 23.11 | | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка» |
| 33 |  | 1 | 25.11 | | Основная стойка. Построение в круг. |
| 34 |  | 1 | 27.11 | | Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости. |
| 35 |  | 1 | 30.11 | | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. |
| 36 |  | 1 | 2.12 | | Мост из положения лежа. Кувырок вперед. |
| 37 | **Висы и упоры (4ч)** | 1 | 4.12 | | Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. | Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 38 |  | 1 | 7.12 | | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. |
| 39 |  | 1 | 9.12 | | Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. |
| 40 |  | 1 | 11.12 | | Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. | Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| 41 | **Равновесие. Строе­вые упражне­ния**  **(7 ч)** | 1 | 14.12 | | Стойка на носках , на одной. Ходьба по гимнастической скамейке | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»  Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 42 |  | 1 | 16.12 | | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. |
| 43 |  | 1 | 18.12 | | Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи |
| 44 |  | 1 | 21.12 | | Освоение строевых упражнений. Повороты на 90◦ |
| 45 |  | 1 | 23.12 | | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. |
| 46 |  | 1 | 25.12 | | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. |
| 47 |  | 1 | 28.12 | | Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища. |
| 48 | 3 четверть  **Ла­зание (8 ч)** | 1 | 11.01 | | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка» | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций |
| 49 |  | 1 | 13.01 | | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. |
| 50 |  | 1 | 15.01 | | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. |
| 51 |  | 1 | 18.01 | | Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов. |
| 52 |  | 1 | 20.01 | | ОРУ на месте. Эстафеты. |
| 53 |  | 1 | 22.01 | | Преодоление полосы  препятствий с элементами лазания и прыжков |
| 54 |  | 1 | 25.01 | | Современные Олимпийские игры. | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 55 |  | 1 | 27.01 | | Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **Легкая атлетика 7 часов** | | | | | | |
| 56 | **Ходьба и бег (7 ч)** | 1 | 29.01 | | Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 57 |  | 1 | 1.02 | | Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета. |
| 58 |  | 1 | 3.02 | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. |
| 59 |  | 1 | 5.02 | | Челночный бег. Эстафеты. |
| 60 | 1 | 8.02 | | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. |
| 61 |  | 1 | 10.02 | | Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты. | Осваивать технику бега различными способами. |
| 62 |  | 1 | 12.02 | | Бег с ускорением от 10 до 20 м |
| **Подвижные и спортивные игры 40 часа** | | | | | | |
| 63 | **Подвижные игры с элементами баскетбола**  **(10 ч)** | 1 | 15.02 | | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники |
| **64** |  | 1 | 17.02 | | Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах» |
| 65 |  | 1 | 19.02 | | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы» |
| **66** |  | 1 | 22.02 | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом |
| 67 |  | 1 | 24.02 | | Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит) |
| 68 |  | 1 | 26.02 | | Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись» |
| 69 |  | 1 | 1.03 | | Ловля и передача мяча . Подвижная игра «Попади в обруч» |
| 70 |  | 1 | 3.03 | | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом |
| 71 |  | 1 | 5.03 | | Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом |
| 72 |  | 1 | 10.03 | | Упражнения и подвижные игры с мячом. |
| 73 | **Подвижные игры с элементами волейбола**  **(15 ч)** | 1 | 12.03 | | Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения. | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 74 |  | 1 | 15.03 | | Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху |
| 75 |  | 1 | 17.03 | | Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол». |
| **76**  **77** | 4 четверть | 2 | 19.03  2.04 | | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» |
| 78  79 |  | 2 | 5.03  7.04 | | Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом |
| 80  81 |  | 2 | 9.04  12.04 | | Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» |
| 82 |  | 1 | 14.04 | | Стойки и передвижения.  Подвижная игра «Пионербол». |
| 83  84 |  | 2 | 16.04  19.04 | | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом |
| 85  86 |  | 2 | 21.04  23.04 | | Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. |
| 87 |  | 1 | 26.04 | | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол |
| 88 | **Подвижные игры с элементами футбола**  **15часов** | 1 | 28.04 | | Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча. |
| 89 |  | 1 | 30.04 | | Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) | Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| 90 |  | 1 | 3.05 | | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| **91** |  | 1 | 5.05 | | Остановка мяча внутренней частью стопы; |
| 92  93 |  | 2 | 7.05 | | Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу. |
| 94 |  | 1 | 10.05 | | Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу. |
| 95 |  | 1 | 12.05 | | Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, |
| 96 |  | 1 | 14.05 | | Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; |
| 97 |  | 1 | 17.05 | | Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей», |
| 98 |  | 1 | 19.05 | | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». |
| 99 |  | 1 | 21.05 | | Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». |
| 100 |  | 1 | 24.05 | | Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд». |
| 101 |  | 1 | 26.05 | | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». |
| 102 |  | 1 | 28.05 | | Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке | Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества |