**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 играмиОпределять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условийПересказывать 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 полосыпрепятствий 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 | 19.032.04 | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» |
| 7879 |  | 2 | 5.037.04 | Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом |
| 8081 |  | 2 | 9.0412.04 | Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе» |
| 82 |  | 1 | 14.04 | Стойки и передвижения.Подвижная игра «Пионербол». |
| 8384 |  | 2 | 16.0419.04 | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом |
| 8586 |  | 2 | 21.0423.04 | 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; |
| 9293 |  | 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 |