

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 рабочего поселка Сосновоборск
Сосновоборского района Пензенской области

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
Протокол № 13 от 29.08 2017г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора школы
№ 413 от 29.08 2017г.
Никитина Л.Д.

Рабочая программа по физической культуре

Составитель: Старикова С.А., Керимова В.З.
учителя начальных классов

Сосновоборск 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса предмета

Легкая атлетика (16 ч.). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (14ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Гимнастика (12 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные подготовка (14 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры (12 ч.). На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование физической культуры во 2 классе (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
Легкая атлетика (7 ч)					
1	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Инструктаж по ТБ Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Описание техники беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	<i>Личностные.</i> -проявлять дисциплинированность. - Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. <i>Метапредметные.</i> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения; -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их
2	Ходьба с преодолением препятствий.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Бег с ускорением 60 м.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
3	Бег с ускорением 20 м.		правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
4	Прыжки. Прыжок с места	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с	правильно выполнять	Описывать технику прыжковых упражнений.	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
		разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Осваивать технику прыжковых упражнений .	исправлять. <i>Предметные.</i> -характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий .
5	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	
6	Метание.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Метание набивного мяча.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Описание техники метания малого мяча Осваивать технику метания малого мяча	
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		правильно выполнять основные движения в метании; метать	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
			различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
Кроссовая подготовка(7 ч)					
8	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Равномерный бег 4 мин.	пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	<i>Личностные.</i> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы <i>Метапредметные.</i> -анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения. -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять <i>Предметные.</i>
9	Равномерный бег	Игра «Пятнашки» Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
10	Чередование ходьбы и бега.		пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
				выполнении беговых упражнений	-в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. -выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
11	Преодоление малых препятствий.		пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
12	Челночный бег.		пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
13	Бег с ускорением		пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
14	Эстафеты. Развитие скоростных и координационных		пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
	способностей		с бегом	частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	
Гимнастика (12 ч)					
15	Акробатика. Строевые упражнения.	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	выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.	<i>Личностные.</i> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы <i>Метапредметные.</i> --в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их
16	Размыкание и смыкание приставными шагами.	ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Название гимнастических снарядов	выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Выполнение комбинации из разученных элементов.	выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	
18	Перестроение из колонны по		выполнять строевые	Осваивать универсальные действия	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
	одному в колонну по три.		команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	при выполнении организующих действий. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	исправлять -организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий <i>Предметные.</i> -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
19	Висы. Строевые упражнения.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	выполнять висы, подтягивание в висе	Описывать технику выполнения упражнений на спортивных снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	-в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. -выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
20	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Развитие силовых способностей ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по	выполнять висы, подтягивание в висе	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации,	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
		гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».		выносливости при выполнении гимнастических упражнений	
21	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно.	выполнять висы, подтягивание в висе	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	
22	В висе спиной к гимнастической скамейке		лазать по гимнастической стенке, канату;	Осваивать технику физических упражнений прикладной	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
	поднимание согнутых и прямых ног.		выполнять опорный прыжок	направленности, Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
23	Опорный прыжок. Лазанье.		лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
24	Перешагивание через набивные мячи		лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
25	Стойка на двух и одной ноге на бревне.		лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.		лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
Лыжная подготовка (14 ч)					
27	Лыжная подготовка.	Передвижение на лыжах ступающим шагом и скользящим, подъёмы на склон ступающим шагом и	передвигаться на лыжах без палок и с палками ступающим и	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах. Учить ходьбе на лыжах (стоя в шеренге) на	Метапредметные управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
		«лесенкой», спуск в основной стойке. Игры: «Попади снежком в столб», «Смелые воробушки», «Два дома», «Слушай сигнал», «Ледяные фигуры». ОРУ «Лыжник-лыжи-палки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	скользящим шагом, подниматься в гору и спускаться с горы. ходить на лыжах в равномерном темпе до 10ми-нут	расстояние 20-25м. Ходить на лыжах в колонне за учителем по лыжне, не отставая и не обгоняя друг друга. Игровое упражнение (без лыж): прыжки на двух ногах - попрыгаем до елки (до снежной бабы); бег враспынную – «снежинки летят».	хладнокровность, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия <i>Личностные.</i> -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей <i>Предметные.</i> - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований. осуществлять их объективное судейство -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,
28	Передвижение на лыжах ступающим шагом.			Ознакомить с передвижением скользящим шагом без палок. Передвигая по учебной лыжне ступающим	
29	Передвижение на лыжах скользящим шагом.				
30	Подёмы на склон ступающим шагом.			Передвижение на двух лыжах без палок. Подъем лесенкой и спуск в основной стойке.	
31	Подъёмы на склон «лесенкой».			Передвижение на двух лыжах без палок. Подъем лесенкой и спуск в основной стойке.	
32	Спуск в основной стойке.			Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Прохождение дистанции	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
33	Попеременный двушажный ход.			1 км по большому кругу. Двушажный попеременный ход без палок , с палками по прямой 70-80м. Прохождение дистанции 1 км по большому кругу.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
34	Одновременный одношажный ход.			Приседание при отталкивании. Передвижение на двух лыжах без палок. Прохождение дистанции 200м x 2	
35	Двушажный ход			Двушажный попеременный ход без палок , с палками по прямой 70-80м.	
36	Спуски в низкой стойке.			Спуск в низкой стойке преодолевая ворота из 2- х палок.	
37	Подъем: «лесенкой».			Передвижение на двух лыжах без палок. Подъем лесенкой и спуск в основной стойке.	
38	Подъем: «елочкой».			Подъем елочкой и спуск в основной стойке.	
39	Торможение: «плугом».			Спуск в низкой стойке преодолевая ворота из 2- х палок. В конце спуска торможение плугом.	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
40	Лыжные эстафеты. Игра «Лыжник-лыжи-палки».			Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков, подъемов и бега по кругу	
Подвижные игры (12ч)					
41	Игра «К своим флажкам».	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	<i>Метапредметные.</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры» управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия <i>Личностные.</i> - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы проявлять дисциплинированность,
42	Игра с основами акробатики: «Конники-спортсмены».				
43	Игра на материале легкой атлетики: «Вызов номеров».				
44	Игра на материале спортивных игр: футбол.			Удар по неподвижному и катящему мячу Остановка мяча	
45	Игра на материале спортивных игр: волейбол.			Стойка и передвижение игрока. Выполнение подбрасывание мяча. Подвижная игра «Полет мяча». Развитие координационных способностей.	
46	Игра на материале спортивных игр: баскетбол.			Провести комплекс упражнений с б/б мячами, включая упражнения на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на	
47	Игра с основами акробатики: «Прокати быстрее				

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
	мяч».			пол и вставанием с последующей ловлей мяча.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей <i>Предметные.</i> -понимать влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств. На воспитание коллективистских и нравственных качеств личности -бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
48	Игра на материале легкой атлетики: «Шишки-желуди-орехи».			Играть в подвижные игры: «шишки, желуди, орехи», «класс», «запрещенное движение». Развитие координации.	
49	Игра: «Прыгающие воробушки»				
50	Игра: «Зайцы в огороде».				
51	Игра: «Лисы и куры».				
52	Игра: «Точный расчет».				
Кроссовая подготовка (7ч)					
53	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игры: «Пятнашки», «Третий лишний»	пробежать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу учителя. Преодоление полосы препятствий.	<i>Метапредметные.</i> -находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; -технически правильно выполнять двигательные действия <i>Личностные.</i> -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
54	Равномерный бег			Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м. ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	
55	Чередование			Равномерный бег 4	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
	ходьбы и бега.			минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м. ходьба 100 м).	<i>Предметные.</i> -характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий.
56	Преодоление малых препятствий.			Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу учителя. Преодоление полосы препятствий.	
57	Челночный бег.			Челночный бег 3х10м. П/и «встречная эстафета» (расстояние 10-20м)	
58	Бег с ускорением			Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	
59	Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей				
Легкая атлетика (9ч)					
60	Ходьба и бег	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м. ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	<i>Личностные.</i> -проявлять дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.
61	Ходьба по разметкам				
62	Ходьба с преодолением препятствий	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с			

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
		ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			<i>Метапредметные.</i> -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -технически правильно выполнять двигательные действия. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения; -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. <i>Предметные.</i> -характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий
63	Прыжки	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений .	
64	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			
65	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега	Выполнить ходьбу и бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжок в высоту 5 шагов разбега. Переход через планку.			
66	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5м.. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	
67	Метание малого мяча в горизонтальную цель				
68	Метание малого мяча на дальность				

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню знаний	Характеристика деятельности уч-ся	Примерные планируемые результаты (УУД)
			на дальность с места, из различных положений		