В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты**:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, 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 и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе**.**

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

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

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1. | **Базовая часть** | **78** |
| 1.2 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 1.6 | Подвижные игры | 22 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого | **102** |

**Календарное – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Характеристика видов деятельности (УДД) | Домашнее задание | Планируемая дата | Фактическая дата |
| **Легкоатлетические упражнения (11 ч)** | | | | | |
| **1** | ТБ. Чередование ходьбы и бега. | **П**. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р**. планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. | Понятие о физической культуре. |  |  |
| **2** | Развитие скоростных способностей в беге. | **П.** использовать знаково-символические средства для решения задач  **К.** задавать вопросы и принимать решения  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. | Основные способы передвижения человека. |  |  |
| **3** | Развитие скоростных способностей в беге. | **П.** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К**. формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; использовать речь для регуляции своего действия  **Р.** контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Выполнение самоконтроля за правильной осанкой. |  |  |
| **4** | Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников.  **К**. планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером  **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата | Нахождение своего пульса. |  |  |
| **5** | Развитие координационных способностей в беге. | **П.** овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; | Определение своего пульса. |  |  |
| **6** | Развитие быстроты в беге на 30м (контроль). | **П.** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Профилактика травматизма. |  |  |
| **7** | Формирование техники прыжка в длину с места. | **П.** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К.** адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  **Р.** определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Повторение техники прыжков в длину с места. |  |  |
| **8** | Формирование техники прыжка в длину с места. | **П.** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Закрепление техники прыжков в длину с места. |  |  |
| **9** | Формирование техники метания малого мяча. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок  **К.** коррекция – вносить изменения в план действия.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Повторение техники метания в горизонтальную цель. |  |  |
| **10** | Формирование техники метания малого мяча. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок  **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем;  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Возникновение первых соревнований. |  |  |
| **11** | Совершенствование техники метания малого мяча. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  **Р.** определять наиболее эффективные способы достижения результата. | 3арождение Олимпийских игр. |  |  |
| **Подвижные игры (16 ч)** | | | | | |
| **12** | Развитие скоростных качеств в п/и. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств;  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Подготовить считалочки для подвижных игр. |  |  |
| **13** | Развитие скоростных качеств в п/и. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств;  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;  **Р.** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. |  |  |
| **14** | Развитие быстроты в п/и. | **П**. формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств;  **К.** договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Варианты подвижных игр. |  |  |
| **15** | Развитие быстроты в п/и. | **П**. овладение начальными сведениями о физических качествах;  **К.** готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **16** | Игры-эстафеты. | **П**. овладение начальными сведениями о физических качествах;  **К.** готовность слушать собеседника и вести диалог;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.; | Варианты подвижных игр. |  |  |
| **17** | Игры-соревнования. | **П**. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;  **К.** готовность слушать собеседника и вести диалог;  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Особенности физической культуры разных народов. |  |  |
| **18** | Игры-эстафеты. | **П**. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;  **К.** готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  **Р.** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; | Придумать  эстафеты с мячом. |  |  |
| **19** | Развитие силы в п/и | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К.** излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.; | Повторить правила игры. |  |  |
| **20** | Развитие выносливости в п/и. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К.** излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий  **Р.** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки |  |  |
| **21** | Развитие выносливости в п/и. | **П**. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р.** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. |  |  |
| **22** | Развитие двигательных качеств в п/и. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р.** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; ; | Олимпийские игры в Сочи. |  |  |
| **23** | Развитие двигательных качеств в п/и. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К.** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Повторить правила игры. |  |  |
| **24** | Развитие морально-волевых качеств в п/и. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К.** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Варианты подвижных игр. |  |  |
| **25** | Развитие координационных способностей в п/и. | **П**. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;  **К.** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  **Р.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений |  |  |
| **26** | Развитие координационных способностей в п/и. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К.** адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  **Р.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки |  |  |
| **27** | Игры-соревнования. | **П**. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  **К** адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих**.**;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Варианты подвижных игр. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)** | | | | | |
| **28** | ТБ. Формирование техники строевых упражнений. | **П.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. |  |  |
| **29** | Совершенствование техники строевых упражнений. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Правила безопасности во время занятий. |  |  |
| **30** | Развитие гибкости в акробатических элементах. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Название снарядов и гимнастических элементов. |  |  |
| **31** | Формирование техники акробатических элементов. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |  |
| **31** | Развитие координации в упражнениях на равновесии. | **П**. общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р**. прогнозирование – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач. | Выполнение упражнений на равновесие. |  |  |
| **33** | Совершенствование техники акробатических элементов. | **П**. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р**. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Повторение упоров, седов, стоек. |  |  |
| **34** | Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях. | **П**. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов  **К**. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Повторение поворотов на месте по команде. |  |  |
| **35** | Развитие координационных способностей в упражнениях на равновесие. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  **Р**. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Повторение поворотов на месте по команде. |  |  |
| **36** | Формирование техники упражнений в висах. | **П.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения;  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. |  |  |
| **37** | Упражнения на низкой перекладине. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Значение напряжения и расслабления мышц. |  |  |
| **38** | Развитие силовых способностей в упражнениях на перекладине. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Название снарядов и гимнастических элементов. |  |  |
| **39** | Совершенствование силовых способностей в упражнениях на перекладине**.** | **П.** выделение необходимой информации  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р**. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Повторение и выполнение комплекса У.Г.разученного на уроке. |  |  |
| **40** | Совершенствование упражнений в лазании. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Понятие гибкости. |  |  |
| **41** | Формирование техники упражнений на гимнастических снарядах. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. способность к волевому усилию | Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. |  |  |
| **42** | Формирование техники гимнастических упражнений. | **П.** формулирование цели  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. способность к волевому усилию | Физкультминутки, правила их составления и выполнения. |  |  |
| **43** | Развитие координационных способностей в лазании по канату. | **П.** формулирование цели  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р**. строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн. |  |  |
| **44** | Развитие координационных способностей в гимнастических упражнениях. | **П.** формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов в гимнастических упражнениях.  **К**. формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.  **Р.** формировать потребности и умение выполнять упражнения в гимнастике. | Понятие координационных способностей. |  |  |
| **45** | Развитие двигательных навыков в опорном прыжке. | **П.** формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов в гимнастических упражнениях.  **К.** формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.  **Р**. формировать потребности и умение выполнять упражнения в гимнастике. | Комплекс упражнений для развития координации. |  |  |
| **46** | Развитие координации в упражнениях на равновесии. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Составление комплекса упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **47** | Совершенствование техники гимнастических упражнений. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Режим дня и его планирование. |  |  |
| **48** | Совершенствование техники гимнастических упражнений. | **П**. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов  **К**. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Определение ЗОЖ. |  |  |
| **Лыжная подготовка (14 ч)** | | | | | |
| **49** | ТБ. Формирование навыков ходьбы на лыжах. | **П**. общеучебные – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности.  **К.** формулировать собственное мнение и позицию  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. | Составляющие ЗОЖ. |  |  |
| **50** | Формирование техники скользящего шага. | **П**. общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** задавать вопросы для организации своей деятельности; слушать и понимать собеседника  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. | История создания Олимпийской хартии. |  |  |
| **51** | Формирование техники скользящего шага. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** контроль – различать способ и результат действия | Первые зимние Олимпийские Игры. |  |  |
| **52** | Совершенствование техники выполнения скользящего шага. | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** учебные действия – использовать знания и речь для регуляции своего действия. | Выдающиеся российские спортсмены в зимних видах спорта. |  |  |
| **53** | Развитие двигательных качеств при передвижениях на лыжах. | **П.** общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К.** взаимодействие – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания  **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. | Понятие об общей выносливости |  |  |
| **54** | Обучение поворотам приставными шагами на месте. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи.  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции и способы взаимодействия  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. | Комплекс упражнений на выносливость. |  |  |
| **55** | Формирование навыков подъема и спуска со склона. | **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач.  **Р.** контроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Разновидности подъемов на склон. |  |  |
| **56** | Формирование навыков подъема и спуска со склона. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, для организации своей деятельности.  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. | Разновидности подъемов на склон. |  |  |
| **57** | Совершенствование умений передвигаться скользящим шагом. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения.  **Р.** учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной форме, используя речь для регуляции своего действия. | Согласование рук и ног в скользящем шаге. |  |  |
| **58** | Развитие двигательных качеств в попеременном двухшажном ходе. | **П.** создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия.  **Р.** прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. | Согласование рук и ног в попеременном двухшажном ходе. |  |  |
| **59** | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | **П.** информационные – поиск и выделение информации из различных источников.  **К.** управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.  **Р.** коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | Подвижные игры на лыжах. |  |  |
| **60** | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | П. выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К**. определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения  **Р.** выполнять учебные действия в материализованной форме, используя речь для регуляции своего действия. | Подвижные игры без лыж. |  |  |
| **61** | Развитие двигательных качеств при передвижениях на лыжах. | **П**.знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р.** контроль – адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок. | Комплекс упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **62** | Дистанция 1км. | **П.** создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р.** адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок. | Комплекс упражнений для развития координационных качеств. |  |  |
| **Подвижные игры (6 ч)** | | | | | |
| **63** | Игры-эстафеты. | П. логические – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков.  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** контроль – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения | Составить эстафеты с обручами. |  |  |
| **64** | Игры-эстафеты. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К**. планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы для организации собственной деятельности  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. | Составить эстафеты с мячами. |  |  |
| **65** | Игры-соревнования. | **П.** создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  **К**. договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры  **Р.** выполнять учебные действия в материализованной и громкоречевой форме. | Выполнить комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки. |  |  |
| **66** | Игры-эстафеты. | **П.** ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач.  **К**. определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения  **Р.** использовать речь для регуляции своих действий. | Выполнить комплекс упражнений по профилактике нарушения плоскостопия. |  |  |
| **67** | Эстафеты. | **П.** логические – подведение под понятие на основе распознания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение; построение рассуждения, обобщение.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения  **Р.** прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик. | Измерение показателей развития физических качеств. |  |  |
| **68** | Эстафеты с мячами. | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах.  **К**. взаимодействие – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания;  **Р.** использовать речь для регуляции своего действия. | Составить эстафеты с мячами. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)** | | | | | |
| **69** | ТБ. Формирование техники передвижения с мячом и без мяча. | **П.** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов.  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | История возникновения игры баскетбол. |  |  |
| **70** | Формирование техники передвижения с мячом и без мяча. | **П.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Правила игры. |  |  |
| **71** | Формирование техники ведения мяча на месте. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Размеры площадки. |  |  |
| **72** | Формирование техники ведения мяча в движении. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р.** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Правила игры. |  |  |
| **73** | Развитие координации во время ведения мяча. | **П**. определять наиболее эффективные способы достижения результата  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Правила игры. |  |  |
| **74** | Формирование техники ловли мяча на месте. | **П**. общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  **К**. управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения  **Р**. прогнозирование – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач. | Стойка баскетболиста. |  |  |
| **75** | Формирование техники ловли мяча в движении. | **П**. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов  **К**. управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  **Р**. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Передачи мяча. |  |  |
| **76** | Развитие двигательных качеств баскетболиста. | **П**. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов  **К**. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Упражнения с мячом. |  |  |
| **77** | Развитие двигательных качеств баскетболиста. | **П**. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К**. излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  **Р**. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Понятие ловкость. |  |  |
| **78** | Развитие координационных способностей в баскетболе. | **П.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения;  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Составить комплекс упражнений на развитие ловкости. |  |  |
| **79** | Развитие ловкости в игре баскетбол. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Определение скоростных качеств. |  |  |
| **80** | Развитие ловкости в игре баскетбол. | **П.** самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.  **К.** проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  **Р.** уметь оценивать правильность выполнения действий | Составить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. |  |  |
| **81** | Формирование техники броска мяча в корзину. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р**. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Размеры баскетбольных мячей. |  |  |
| **82** | Формирование броска мяча в цель. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **83** | Формирование взаимодействия игроков в баскетболе. | **П.** выделение необходимой информации  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. способность к волевому усилию | Выполнение комплекса упр. для развития гибкости. |  |  |
| **84** | Формирование взаимодействия игроков в баскетболе. | **П.** формулирование цели  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач;  **Р**. способность к волевому усилию | Знаменитые спортсмены игры баскетбол  (мужчины). |  |  |
| **85** | Формирование тактических действий в игре баскетбол. | **П.** формулирование цели.  **К.** готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Р**. строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Знаменитые спортсмены игры баскетбол  (женщины). |  |  |
| **86** | Формирование тактических действий в игре. | **П**. общеучебные – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности.  **К.** формулировать собственное мнение и позицию  **Р.** коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. | Составление комплекса ОРУ с мячами. |  |  |
| **87** | Совершенствование тактических действий в игре баскетбол. | **П**. общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** задавать вопросы для организации своей деятельности; слушать и понимать собеседника  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
| **88** | Совершенствование технических элементов в игре баскетбол. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач.  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** контроль – различать способ и результат действия | Выполнение комплекса ОРУ. |  |  |
| **89** | Формирование взаимодействия игроков в спортивных играх | **П.** информационные – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации  **К.** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** учебные действия – использовать знания и речь для регуляции своего действия. | Выполнение комплекса упр. для развития гибкости. |  |  |
| **90** | Формирования навыка командной игры. | **П.** общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К.** взаимодействие – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания  **Р.** коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. | Составление физкультминутки. |  |  |
| **91** | Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. | **П.** общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи.  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции и способы взаимодействия  **Р.** планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. | Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **92** | Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам. | **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач.  **Р.** контроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. |  |  |
| **Легкоатлетические упражнения (10 ч)** | | | | | |
| **93** | Формирование навыка прыжка в длину. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **К.** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал. | Дисциплины, входящие в легкую атлетику. |  |  |
| **94** | Формирование навыка техники бега на короткие дистанции. | **П.** общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **К.** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач  **Р.** целеполагание – формулировать и удерживать задачу. | Правила по прыжкам в длину. |  |  |
| **95** | Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. | **П.** общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **К.** определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Р.** контроль и самоконтроль **–**соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном. | Правила в беге с передачей эстафетной палочки. |  |  |
| **96** | Развитие координационных способностей в прыжках. | **П.** применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.** слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий  **Р.** планирование **–**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. | Правила по прыжкам в высоту. |  |  |
| **97** | Развитие скоростно – силовых способностей в метании, прыжках. | **П**. общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  **К.** формулировать свои затруднения;предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Правила метания копья. |  |  |
| **98** | Развития скоростно – силовых способностей в лекоатлетических упражнениях. | **П**. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.  **К.** проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих  **Р.** контроль и самоконтроль **–**осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Выполнение комплекса упражнений в для развития гибкости. |  |  |
| **99** | Формирование навыка метания мяча на дальность | **П**. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.** ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество  **Р.** целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. | Знаменитые российские спортсмены по прыжкам в высоту. |  |  |
| **100** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | **П**. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К**. формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить монологическое высказывание, слушать собеседника  **Р**. планирование – определять последовательность промежуточных целей  и соответствующих им действий с учетом конечного результата. | История развития комплекса ГТО. |  |  |
| **101** | Развитие скоростной выносливости в беге на 1 км. | **П.** выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач.  **К**. проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач  **Р**. планирование – составлять план и последовательность действий. | Выполнение комплекса упражнений в для развития гибкости. |  |  |
| **102** | Развитие скоростной выносливости в беге на 1 км. | **П.** выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач.  **К**. проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач  **Р**. планирование – составлять план и последовательность действий. | Выполнение комплекса упражнений в для развития гибкости. |  |  |