

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа
пос.Пионерский муниципального района Шигонский Самарской области

ОБСУЖДЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

«29» августа 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Приданова Е.А.

«29» августа 2014г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ пос.Пионерский

 Маронкина Н.Е.

Приказ № 101 от «29» августа 2014 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(предмет)

для 2

(класс)

Срок реализации программы

(на 2011/2015 учебный год)

уровень базовый

(базовый)

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, М., Просвещение, 2011г. программы курса «Физическая культура» (автор В.И.Лях, Просвещение, 2011 г.)

Составитель:
Кряжова Ольга Валерьевна
учитель начальных классов

пос.Пионерский 2014 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Овладение способностью 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.

Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

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

Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

2 класс

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

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика».

Строевые упражнения: команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, передвижение по диагонали, противходом, змейкой.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: перекаты в группировке с касанием руками за головой,

2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине».

Висы и упоры. Подтягивания из вися и вис стоя. Поднимание туловища из положения лёжа. Упражнения на гибкость. Отжимание в упоре лёжа.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

строевые упражнения;
специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета;
медленный бег; высокий старт;
бег 30 метров с высокого старта;
прыжок в длину с места;
прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги;
многоскоки;
метание мяча по горизонтальной цели;
метание мяча из-за головы через плечо на дальность и в цель;
повторение материала 1-го класса;
повторнопробегание отрезков 15-20 метров по 2-4 раза;
челночный бег;
эстафеты с бегом и прыжками.

Освоение умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

строевые упражнения;
упражнения на осанку;

общеразвивающие упражнения;
беговые и прыжковые упражнения;
метание теннисного мяча в цель.

Упражнения с мини-баскетбольным мячом:

броски и ловля над собой;
передача и ловля мяча по кругу;
передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя у стены;
ведение мяча шагом по прямой;
бросок двумя руками от груди в кольцо.

Сюжетные игры. Эстафеты: с бегом, с обручем и кеглями, с мячом и скакалками.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения с волейбольным мячом:

броски и ловля мяча в парах, в кругу, в колоннах;
броски и ловля мяча на кисти рук над собой и у стены;
бросок и ловля двумя снизу в парах.

Эстафеты: с волейбольным мячом, с бегом и прыжками, с кеглями и обручем, с мячами и скакалками.

Прохождение учебного материала по разделу «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». «Запрещенные движения».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

«Точно в мишень»;
«Вызов номеров»;
«Шишки – желуди – орехи»;
«Невод»; «Заяц без дома»;
«Пустое место»;
«Мяч соседу»;
«Космонавты»;
«Мышеловка»;
«Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Перестрелка», игры на внимание.

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Снайпер», «Между двух огней», «Пионербол с двумя мячами»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Интеллектуальные игры: шашки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету разработана на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования и науки РФ: НОО, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МОН РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

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

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) 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.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Тематическое планирование

№ урока по плану		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля	Личностные результаты	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Домашнее задание	Дата проведения
1.	1.	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Техника безопасности во время занятий физической культурой	1		Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий урочной деятельности на укрепление здоровья.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио.	ОРУ	
2.	2	2.Тестирование	1			Определять назначение физкультурно оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио	ОРУ	

3.		3.Мониторинг	1			Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио.	ОРУ	
4.		4.«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	Учет	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий физ. деятельности на укрепление здоровья.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио.	ОРУ	
5.		5.Высокий старт	1	Учет	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	обосновывать положительное влияние занятий физ. деятельности на укрепление здоровья.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	применять подбор информации для составления портфолио.	ОРУ	
6.		6.Прыжки в длину с разбега	1	Учет	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий физ. деятельности на укрепление	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Применять подбор информации для составления портфолио.	ОРУ	

						здоровья.	занятий о здоровом образе жизни.			
7.		7.Челночный бег	1		Описывать технику выполнения беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	ОРУ	
8.		8.Метание мяча с места в цель	1	Учет	Описывать технику выполнения метания сместа	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	ОРУ	
9.		9.Многоскоки	1		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	ОРУ	
10.		10.Равномерный бег до 4 мин	1		Описывать технику выполнения беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Включать беговые упражнения в различные формы занятий	ОРУ	

							прыжковых упражнений.	физической культурой.		
11.	1.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР Техника безопасности во время занятий играми	1						ОРУ	
12.	2.	Ведение мяча на месте и в движении	1		Совершенство вать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	ОРУ	
13.	3.	Ведение мяча с изменением направления	1						ОРУ	
14.	4.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		совершенствов ать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	ОРУ	

							безопасности			
15.	5.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1		совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	ОРУ	
16.	6.	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	ОРУ	
17.	7.	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	использовать игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ	
18.	8.	Ловля и передача мяча на месте и в	1						ОРУ	

		движении по кругу								
19.	9.	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1		совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	использовать игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ	
20.	10	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1							
21.	11	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1		совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	использовать игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ	
22.	12	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно .	использовать игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ	

						от ситуаций и условий.	соблюдать правила безопасности			
23.	13	Нижняя прямая подача	1						ОРУ	
24.	14	Верхняя передача мяча в парах	1						ОРУ	
25.	15	Нижняя передача мяча в парах	1		совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	использовать игровые действия для развития физических качеств.	ОРУ	
26.	16	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1						ОРУ	
27.	17	Верхняя и нижняя передача в кругу	1						ОРУ	
28.	1	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными	ОРУ	

				на высоком качественно м уровне;	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	соревнователь ной деятельности.	качественном уровне,	способами, в различных условиях.		
29.	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1						ОРУ	
30.	3	Лазанье по канату	1						ОРУ	
31.	4	Стойка на лопатках	1						ОРУ	
32.	5	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1		Выполнять простейшие акробатически е и гимнастически е комбинации на высоком качественном уровне;	Развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательн ой деятельности.	Выполнение простейших акробатичес ких и гимнастичес ких комбинаций на высоком качественно м уровне,		
33.	6	«Мост» из положения лежа на спине	1		Выполнять простейшие акробатически е и гимнастически	Развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и	Выполнение технических действий из базовых видов спорта,	Выполнение простейших акробатичес ких и гимнастичес		

					е комбинации на высоком качественном уровне;	сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	применение их в игровой и соревновательной деятельности.	ких комбинаций на высоком качественном уровне,		
34.	7	Упражнения в висе стоя и лежа	1							
35.	8	Акробатическая комбинация	1							
36.	9	Акробатическая комбинация	1		Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне,	ОРУ	
37.	10	Лазанье по канату	1						ОРУ	
38.	11	Упражнения в висе стоя и лежа	1						ОРУ	
39.	12	Упражнения в равновесии на	1		Выполнять простейшие	Развитие навыков	Выполнение технических	Выполнение простейших	ОРУ	

		гимнастическом бревне			акробатически е и гимнастически комбинации на высоком качественном уровне;	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне,		
40.	13	Упражнения в висе на разновысоких брусьях	1						ОРУ	
41.	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Учет					ОРУ	
42.	15	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1	Учет					ОРУ	
43.	16	Упражнения на гимнастической стенке	1						ОРУ	
44.	17	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1	Учет	Выполнять простейшие акробатически е и гимнастически	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и	Выполнение технических действий из базовых видов спорта,	Выполнение простейших акробатических и гимнастичес		

					е комбинации на высоком качественном уровне;	сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	применение их в игровой и соревновательной деятельности.	ких комбинаций на высоком качественном уровне,		
45.	18	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1	Учет					ОРУ	
46.	19	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1		Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне,	. ОРУ	
47.	20	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1						ОРУ	
48.	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	Учет						

49.	1	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Техника безопасности в о время занятий лыжной подготовкой	1		Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.		
50.	2	Ступающий шаг без палок	1	Учет						
51.	3	Ступающий шаг с палками	1		Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.		
52.	4	Скользкий шаг без палок	1		Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.		
53.	5	Скользкий шаг без палок	1		Осваивать технику передвижений на лыжах самостоятельно	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Использовать передвижение на лыжах в организации		

					о выявляя и устраняя типичные ошибки	сокращений	освоения техники передвижения на лыжах	активного отдыха		
54.	6	Скользкий шаг спалками	1		Осваивать технику передвижений на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		
55.	7	Повороты переступание в округ пяток	1		Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.		
56.	8	Скользкий шаг спалками	1	Учет						
57.	9	Повороты переступание в округ носков	1		Осваивать технику передвижений	Контролировать физическую нагрузку по	Взаимодействовать со сверстниками в	Использовать передвижение		

					на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	частоте сердечных сокращений	процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	е на лыжах в организации активного отдыха		
58.	10	Подъем ступающим шагом	1							
59.	11	Повороты переступанием	1		Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.		
60.	12	Спуск в высокой стойке	1		Осваивать технику передвижений на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		
61.	13	Подъем «лесенкой»	1		Внутренняя позиция школьника на основе положительного	Давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Применять правила подбора одежды для занятий по		

					о отношения к школе.	свежем воздухе.	необходимую взаимопомощь	лыжной подготовке.		
62.	14	Спускивнизкойстойке	1							
63.	15	Попеременныйдвухшажнйходбезпалок	1		Осваивать технику передвижений на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		
64.	16	Попеременныйдвухшажнйходбезпалок	1							
65.	17	Подъемыиспускиснеболышихсклонов	1		Осваивать технику передвижений на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха		
66.	18	Попеременныйдвухшажнйходбезпалок	1							
67.	19	Попеременныйдвухша	1							

		жнийходспалкамиподу клон								
68.	20	Попеременныйдвухша жнийходспалкамиподу клон	1							
69.	21	Подъемыиспускиснебо льшихсклонов	1	Учет						
70.	22	Поворотыпереступание м	1							
71.	23	Попеременныйдвухша жнийходспалками	1							
72.	24	Попеременныйдвухша жнийходспалками	1							
73.	25	Игрыналыжах	1							
74.	26	Передвижениеналыжах до 1,5-хкм	1							
75.	27	Передвижениеналыжах до 1,5-хкм	1							

76.	28	Подъемыиспускиснебо льшихсклонов	1							
77.	29	Передвижениеналыжах до 1,5-хкм	1							
78.	30	Игрыналыжах	1							
79.	1	ПОДВИЖНЫЕИГР ЫСЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХИГ Р Техникабезопасностив оремязанятийиграми	1		Совершенство вать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	Использоват ь игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
80.	2	Ведениемячанаместев движении	1		Совершенство вать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	Использоват ь игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
81.	3	Ведениемячасизмени емнаправления	1							

82.	4	Ловля и передача мяча на месте в движении	1		Совершенство вать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно . соблюдать правила безопасности	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
83.	5	Ловля и передача мяча на месте в движении в тройках, по кругу	1		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
84.	6	Учебная игра «мини-баскетбол»	1		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.		
85.	7	Верхняя и нижняя передача мяча над собой	1							
86.	8	Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1		Осваивать технику	Моделировать технику	Соблюдать правила	Использовать игровые		

					игровых действий и приемов самостоятельно	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	безопасности.	действия баскетбола для развития физических качеств.		
87.	9	Нижняя прямая подача	1							
88.	10	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу	1							
89.	11	Учебная игра «Пионербол»	1		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.		
90.	12	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу	1							
91.	13	Учебная игра «Пионербол»	1		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.		
92.	1	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕ	1							

		СКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Техника безопасности в овремя занятий легкой ат летикой.								
93.	2	Прыжки в высоту с разбе гом способом «Перешагиванием»	1		Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий физ. деятельности на укрепление здоровья.	Взаимодейство вать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио.		
94.	3	Прыжки в высоту с разбе гом	1							
95.	4	Прыжки в высоту с разбе гом	1		Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий физ. деятельности на укрепление здоровья.	Взаимодейство вать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио.		
96.	5	Метание мяча надальнос ть	1							
97.	6	Метание мяча надальнос ть	1	Учет						

98.	7	Прыжки в длину с разбега	1	Учет	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий физ. деятельности на укрепление здоровья.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио.		
99.	8	Медленный бег до 5 мин	1							
100.	9	Бег 1500 м без учета времени	1							
101.	10	Тестирование	1		Формировать адекватную самооценку собственного здоровья	Обосновывать положительное влияние занятий физ. деятельности на укрепление здоровья.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Применять подбор информации для составления портфолио.		
102.	11	Мониторинг	1							