

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36» П. НОВЫЙ УОЯН

Рабочая программа

по Физической культуре

2 класс

102 часа

2022-2023 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Предмет «Физическая культура является основой физического воспитания школьников. В сочетании с остальными формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственным образовательным стандартом, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью физического воспитания во 2 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Овладение школой движений.
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни.
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основах использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических возможностей, изменении сути педагогических отношений, переходе из подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставить детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целесообразности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения, в развитии навыков учебного труда, широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Раздел 2. Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 115 «Об утверждении Порядка и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», 22 марта 2021г.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, приказ Минпросвещения от 23 декабря 2020 г. №766) (далее – Федеральный перечень учебников);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- При создании рабочей программы по физической культуре для 2 класса использована «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И. Лях. и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2012 г.

Раздел 3. Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю: во втором классе – 102 часа.

Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». И подготовку и сдачу испытаний норм ВФСК ГТО.

Раздел 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета **«Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Раздел 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;

- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасных, 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;
- Определение общей цели и путей ее достижения, умения 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, 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 др.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Учащийся 2 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря..
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 2 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 2 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять прыжок с разбега, и с места; пробегать челночный бег с предметами.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Учащийся 2 класса должен демонстрировать **уровень физической подготовленности:**

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	10,2	10,8	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,9	6,4	7,0	6,0	6,6	7,2
Бег 1000	мин:сек	без учёта	без учёта	без учёта	без учёта	без учёта	без учёта

метров		времени	времени	времени	времени	времени	времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	145	125	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Отжимание	Кол-во раз	15	13	10	13	9	5
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Входная, промежуточная и итоговая аттестация

Входная аттестация проводится в начале учебного года во второй половине сентября

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти, а итоговая аттестация проводится на основании положения о формах и периодичности и порядке промежуточной аттестации и итогового контроля.

Организация учащихся освобождённых от уроков физической культуры и учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе.

Освобождение обучающихся от занятий физической культурой может быть только временным – от 1 недели до 1 месяца после перенесённого ими острого заболевания. В данных случаях лечащим врачом обучающемуся выдаётся справка, в которой указывается, с какого времени он не посещал занятия в школе и на какой период рекомендовано освобождение от занятий физической культурой.

При наличии вышеуказанной справки обучающийся обязан посещать уроки физической культуры, при этом выполнение физических упражнений не обязательно.

Обучающимся с хроническими заболеваниями, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программам для основной группы, лечебным учреждением выдаётся справка с указанием отнесения их для занятий физической культурой к подготовительной или специальной медицинской группе «А» или «Б». В справке, выдаваемой лечебным учреждением, указывается период, на который определяется специальная медицинская группа, даются рекомендации по месту посещения занятий (поликлиника, физкультурный диспансер, общеобразовательное учреждение). Справка заверяется подписями педиатра, заведующего поликлиникой и печатью.

Занятия в общеобразовательном учреждении организуются для основной, подготовительной и специальной «А» группы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Книгопечатная продукция	
В.И. Лях Канакина Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений	
Печатные пособия	
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	
Компьютерные и информационно - коммуникативные средства	
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	
Технические средства	
Телевизор с универсальной приставкой. DVD-плеер с набором дисков. Мультимедийный компьютер, проектор, экран Принтер, сканер, копировальный аппарат	
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
Стенка гимнастическая Козел гимнастический Канат для лазания Скамейка гимнастическая	Бревно гимнастическое Перекладина гимнастическая Мост гимнастический Гантели

Коврик гимнастический	Маты гимнастические
Мячи набивные	Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая	Обруч гимнастический
Аптечка медицинская	

Раздел 6. Содержание программного материала

Учебно-тематический план Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В ходе каждого урока
Гимнастика с элементами акробатики	22
Легкая атлетика	22
Подвижные игры	41
Подготовка к сдаче норм ГТО	17
Общее количество часов	102

Распределение программы по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	11			11
3	Гимнастика с элементами акробатики		22		
4	Подвижные игры	9		21	11
5	Подготовка к сдаче норм ГТО	4	2	8	3
	Всего	24	24	29	25

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр, ВФСК ГТО.

Что такое физическая культура? Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы.

Твой организм. Строение человека. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Органы чувств. Роль органов слуха и зрения во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.

Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта смена нательного белья).

Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Положительные и отрицательные эмоции.

Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физической культурой и спортом для улучшения работы легких.

Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.

Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.

Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.

Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка. Физкультминутки. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных походных условиях).

Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности кисти, плеча, силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потертости кожи, кровотечение).

Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 2 класса входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку)

выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так, как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Овладение знаниями. Название снарядов и гимнастических упражнений, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры, команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, гимнастическими палками, под музыку.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной степени координационной сложности.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки: лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание гимнастическую скамейку, лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; перешагивание через набивные мячи; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на развитие двигательных качеств: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения на тренажерах.

Легкая атлетика

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть ученикам простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в высоту.

Овладение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, бег 30 метров на время, челночный бег 3х10 метров.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Посадка картошки», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 60 метров.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Овладение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью к месту в направлении метания на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от стены, бросок набивного двумя руками сверху мяча в положении сидя на полу на дальность.

Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

На совершенствование и закрепление навыков бега: «К своим флажкам», «Пустое место», «Два Мороза», «Третий лишний», «Салки», «Гуси лебеди», «Воробьи - вороны», «Посадка картошки», «Белые медведи».

На совершенствование и закрепление навыков прыжков: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Волк во рву», «Салки на одной ноге».

На совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: упражнения в жонглировании мячом, ловля и передача мяча в парах, ловля и передача мяча стоя у стены, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передач, бросков и ведения мяча: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу», «Мяч среднему», «У кого меньше мячей», «Поймай от стены», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Эстафеты с мячом», «Метко в цель», «Перестрелка», «Передал садись», «Четыре мяча над сеткой».

Региональный компонент

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности бурят. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений.

К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание маута, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура».

Обучающийся научится:

Выполнять тройной прыжок, метание маута, прыжки через нарты, отдельные элементы техники в национальных видах спорта.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся

«Верблюжонка верблюдов ловит.» (Ботогон буурашалга.) «Поиски шила и ножниц», (Шубгэ шуулгэ), «Ястреб и утка» (Нашан нугахан), «Рукавицу гнать» (Бээлэй тууха), « Белое дерево» (Сагаан модон), Шатар, Мори урилдаан, Сурхарбан, Мори урилдаан, Бухэ барилдаан.

Тематическое планирование. 2 класс

№	Дата	Тема урока	Формирование УУД				Формы контроля
			Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Легкая атлетика							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Умение контролировать скорость при беге	Уметь задавать вопросы.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Текущий
2.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 60 м.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение выполнять простые команды. Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Бег 60м
3.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места .Подготовка к ГТО	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение выполнять технику прыжка в длину с места	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Технически правильно выполнять технику прыжка в длину с места.	Контроль двигательных качеств
4.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Повторить двигательные действия при работе с малым мячом	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Соблюдать правила охраны труда при метании малого мяча	текущий
5.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Контролировать свои действия	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Метание мяча
6.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Челночный бег 3*10м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении беговых упражнений	Чел –бег 3*10м

		Подготовка к ГТО					
7.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. «Верблюжонка верблюд ловит.»	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	задавать вопросы;	Текущий
8.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. 6 минутный бег	Развивать выносливость.	Уметь распределять силы на длинные дистанции	.Проявлять упорство и выносливость.	Соблюдать технику бега на длинные дистанции	Контроль 6- минутный бег
9.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Подготовка к ГТО.	Проявлять качества силы, координации и быстроты в прыжках через препятствия, и многоскоки.	Повторить технику многоскоков, прыжки через препятствия	Взаимодействовать в группах при выполнении многоскоков	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Текущий
10.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	формулировать собственное мнение	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу	Тест на гибкость
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 1000 м	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Повторить универсальные умения, связанные с выполнением беговых упражнений	Повторить универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила охраны труда при выполнении упражнений	Бег 1000 м
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подготовка к ГТО	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Повторить универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при сдачи норм ВФС ГТО	Текущий

Подвижные игры

13		Развитие скорости и ориентации в пространстве. Старты из различных и.п. Игра «Гуси-лебеди»	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	учатся технически правильно выполнять правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, демонстрируют технику бега, старты из различных ип , повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий
14		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Умение чередовать бег с ходьбой.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Текущий
15		Игра «Пустое место». Подготовка к сдаче норм ГТО.(тройной прыжок на результат)	развитие мотивов учебной деятельности, принятие социальной роли обучающегося.	овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета .	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	Тройной прыжок на результат
16		Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза». « Ястреб и утка» (Нашан нугахан)	формирование уважительного отношения к иному мнению.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Текущий

					инвентаря и оборудования, организации места занятий.	деятельности .	
17		Игры на закрепление метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Повторить технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила охраны труда при метании малого мяча.	Метание в цель
18		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка». Подготовка к сдаче норм ГТО	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Текущий
19		Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	формирование уважительного отношения к иному мнению	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Текущий
20		Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам». «Рукавицу гнать» (Бээлэй тууха)	формирование уважительного отношения к иному мнению.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий

21		Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров». Подготовка к сдаче норм ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	формирование уважительного отношения к иному мнению	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Контроль двигательных качеств
22		Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры». « Белое дерево» (Сагаан модон).	формирование уважительного отношения к иному мнению.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий
23		Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет». «Белые медведи»	формирование уважительного отношения к иному мнению	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .	Текущий
24		Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге». Подготовка к сдаче норм ГТО	формирование уважительного отношения к иному мнению.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств

					занятий.		
Гимнастика							
25		Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Текущий
26		Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа	уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	формулировать собственное мнение;	Текущий
27		Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Подготовка к сдаче норм ГТО	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Принимать и сохранять учебную задачу	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Контроль координационных качеств
28		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять	Уметь ставить перед собой учебную задачу	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	
29		Повторение понятий : вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось»	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера	Текущий

				упоры ; разучивают и выполняют вис углом; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»	личностного смысла учения	сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
30		Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» Подготовка к сдаче норм ГТО	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Знакомятся с акробатическими элементами, повторяют что такое группировка; корректируют технику выполнения перекатов; развивают координационные способности, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»	принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль координационных качеств
31		Кувырок вперед. Охрана труда на уроках гимнастики	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Различать и выполнять строевые команды. Описывать технику кувырка вперед.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила охраны труда на уроках гимнастики.	
32		Стойка на лопатках согнув ноги.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений.	Прыжок в длину с места Тест
33		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье. Подготовка к сдаче норм ГТО	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.	формулировать собственное мнение;	
34		Кувырок в сторону.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических	Выявлять характерные ошибки при выполнении	Взаимодействие в группах при самостоятельной	Соблюдать правила охраны труда при выполнении	Текущий

			упражнений.	акробатических упражнений.	работе.	акробатических упражнений.	
		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	задавать вопросы	текущий
35		Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»	Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют технику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акробатические элементы, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)
36		Акробатическая комбинация. Наклон вперед из положения стоя (тест). Подготовка к сдаче норм ГТО	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений.	Гибкость Тест
37		Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Учатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебной задачи,	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно	Текущий

				доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
38		Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру»	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Учатся принципам построения физкультминуток; закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	текущий
39		Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях;	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные	Контроль координационных качеств

		стоя и сидя на полу, упражнения «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревоочка под ногами»	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; развивать прыгучесть посредством игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету	правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
40		Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Учатся самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнера; развивают координацию и ловкость при выполнении кувырка назад	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий
41		Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползание «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют прикладное упражнение гимнастики ползание «по-пластунски» и его	Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, повторяют вращение обруча на разных частях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в	текущий

				применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	тела, ползание «по-пластунски»; повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
42		Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении акробатических упражнений.	Текущий
43.		Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Строевые упражнения зачет
44.		Акробатические упражнения. Подтягивание (тест). Подготовка к сдаче норм ГТО	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Подтягивание тест
45.		Акробатические упражнения. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Сгибание и разгибание рук
46		Акробатические упражнения. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к	Развивать координационные способности.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их	Объективно оценивать свои умения.	Текущий

		гимнастической стенке		направленности.	исправить.		
47.		Гимнастическая полоса препятствий.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий
III четверть							
48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.». «К своим флажкам»	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	
49.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила охраны труда при работе с мячами.	
50.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение	
51.		Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Проявлять точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры с мячом.	
52.		Подвижная игра "Передал-садись".	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	текущий
53.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. « Ястреб и утка» (Нашан нугахан)	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	текущий

54.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Мяч среднему»	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Контроль скоростно силовых качеств
55.		Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие координационных способностей.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Текущий
56.		Подвижные игры. "Третий лишний!". "Быстро по местам!"	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Контроль двигательных качеств
57.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Рукавицу гнать»(Бээлэй тууха)Подготовка к ГТО	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	текущий
58.		Броски двумя руками снизу в щит.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий
59.		Подвижные игры "Два-мороза!". "День-ночь!"	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Ведение мяча
60.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». Подготовка к ГТО	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Передача мяча двумя руками снизу.
61.		Подвижная игра "Вызов номеров," Эстафеты.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	текущий
62.		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия,	Осваивать универсальные умения управлять	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Передача мяча двумя руками

		движении. П/и «Мяч на полу».		составляющие содержание подвижных игр.	эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	организации и проведении подвижных игр.	сверху.
63.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. « Белое дерево» (Сагаан модон). Подготовка к ГТО	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий
64.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Шатар».	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Передачи мяча в стену.
65.		Подвижные игры "Гуси лебеди", "Вышибалы"	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий
66.		Подвижные игры "Салки!". "Удочка"	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий
67		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подготовка к ГТО	Проявлять координацию, внимание и ловкость	Осваивать технику выполнения поднимания туловища за 30 сек.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений	Контроль двигательных качеств
68.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мори урилдаан"	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий

69.		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	текущий
70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Подготовка к ГТО	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	. адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	определение общей цели и путей её достижения	Контроль передачи мяча
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	определение общей цели и путей её достижения .	текущий
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.». «К своим флажкам»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	определение общей цели и путей её достижения .	Контроль двигательных качеств
73		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	текущий
74		Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Текущий
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Контроль двигательных качеств

76		Подвижные игры "Гуси лебеди", "Вышибалы"	Знать правила игры в Вышибалы.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий
77		Подвижные игры "Салки!". "Удочка"	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Текущий
Подвижные игры							
78.		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Передача и приём мяча на месте в парах. Эстафета. Подготовка к ГТО	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Текущий
79.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и приём мяча. Подвижная игра «Мори урилдаан». «Мяч капитану»	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила охраны труда время подвижных игр.	Контроль двигательных качеств
80.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи у стены, в парах, «Передал садись».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила охраны труда во время подвижных игр.	Текущий
81.		Подвижные игры " Найди свое место!", "Светофор!"	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Контроль двигательных качеств
82		Подвижные игры "Вызов номеров!", "Совушка"	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила охраны труда при метании малого мяча.	Текущий
83		Подготовка к сдаче норм ГТО. Силовые упражнения	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий

					подвижных игр.		
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи у стены, в парах, в парах через сетку .Подвижная игра «Попади в мяч». Подготовка к ГТО	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.	Текущий
85		Строевые упражнения. Медленный бег. П/И «вызов номеров» Бухэ барилдаан.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи у стены, в парах, в парах через сетку Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	Контроль двигательн ых качеств
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Метко в цель» Подготовка к ГТО	Проявлять внимание и ловкость во время игры	Осваивать технику бега со сменой направления	Уметь взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила охраны труда при беге.	Текущий
88		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Воробьи вороны»	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Текущий
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У «Пустое место»	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила охраны труда при проведении эстафет	текущий
Легкая атлетика							
90		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подготовка к ГТО	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному	понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Уметь задавать вопросы.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	текущий

			содержанию занятий				
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 60 м.	Развивать готовность к сотрудничеству.	. Умение контролировать скорость и расстояние при беге	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила охраны труда при выполнении беговых упражнений.	Бег 60 м
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение выполнять простые команды.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Текущий
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Подготовка к ГТО	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Повторить двигательные действия при работе с малым мячом.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Соблюдать правила охраны труда при работе с мячом.	Контроль двигательных качеств
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Челночный бег 3*10 м.	Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Тест челночный бег
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Бег 1000 м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Текущий
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин.. Подготовка к ГТО	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	задавать вопросы;	Текущий
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. 6 минутный бег	Развивать координационные способности.	Умение выполнять простые команды.	Контролировать свои действия.	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия	6-минутный бег
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Повторить технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого	Соблюдать правила охраны труда при метании малого мяча.	Текущий

		сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Подготовка к ГТО			мяча.		
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подъем туловища за 1 минуту	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	формулировать собственное мнение	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу	контроль силовые качества
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Повторить универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Повторить универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила охраны труда при выполнении упражнений	Тест на гибкость
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Повторить универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Бег 1500м без учета времени
102		Кроссовая подготовка	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Текущий

