|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Рабаданова Р.К. \_\_  (ФИО) |  | «Утверждаю»  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_ Сулейманов Р.Ш.  (ФИО) |

Рабочая программа

По физкультуре

**2класс**

2 ч. в неделю

Составитель: СайдиеваС.К.

2022—2023 учебный год

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**2 класс**

**Пояснительная записка**

        Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

·        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 возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

·        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.

**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).

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные 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/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.

**Календарно-тематическое планирование. Физическая культура.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | |
| **Основные**  **понятия** | **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия** | **Личные результаты**  **(не оцениваются)** |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры -27 часов.** | | | | | | | |
| 1 |  | Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | Как вести себя в спортивном зале? Что такое строй, шеренга?  **Цели:**познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды | Физическая культура, правила безопасного поведения; шеренга; ходьба и бег, прыжки, строевые упражнения | **Осваивать** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!». | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:**общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.  Нравственно-эстетическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки с места и с разбега. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Какой должна быть форма?  Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  Что такое колонна?  **Цели:** Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь», построение в шеренгу, колонну; учить контролировать состояние своего здоровья; фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте, на одной, двух ногах, - соблюдая правила безопасности во время приземления | Команды: «Равняйсь», «Смирно», шеренга, колонна, прыжок, спортивная форма,  игра,  строевые упражнения, скорость, прыжок вверх, рост, пульс. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!».  **Усваивать** основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой».  **Осваивать**технику прыжковых упражнений. | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:**общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение. | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 3 |  | Высокий старт.Техника выполнения прыжков в длину (с места и с разбега). | Какой должна быть форма?  Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  Что такое колонна?  **Цели:** Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь», построение в шеренгу, колонну; учить контролировать состояние своего здоровья; фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте, на одной, двух ногах, - соблюдая правила безопасности во время приземления. П/и «По местам». | Команды: «Равняйсь», «Смирно», шеренга, колонна, прыжок, спортивная форма,  игра,  строевые упражнения, скорость, прыжок вверх, рост, пульс. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!».  **Усваивать** основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой».  **Осваивать**технику прыжковых упражнений. | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:**общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение. | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 4 |  | Развитие координацион  ных способностей. Эстафеты. Бег 30 метров. | Какой должна быть форма?  Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  Что такое колонна?  **Цели:** Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь», построение в шеренгу, колонну; учить контролировать состояние своего здоровья; фиксировать информацию об изменениях в организме. Специальные беговые упражнения. П/и «Платочек». | Команды: «Равняйсь», «Смирно», шеренга, колонна, прыжок, спортивная форма,  игра,  строевые упражнения, скорость, прыжок вверх, рост, пульс. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!».  **Усваивать** основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой».  **Осваивать**технику прыжковых упражнений. | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:**общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение. | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с места и с разбега. | Что такое старт?  Как бегать на скорость? Техника безопасности при беге  **Цели**: учить легкоатлетическим упражнениям – челночному бегу; эстафетному бегу, старту на короткие дистанции. П/и «Вызов номеров». | Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к;  эстафета, челночный бег  Короткая дистанция, бег на скорость, | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:**целепологание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:**общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Нравственно-эстетическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 6 |  | Развитие скоростной выносливости. | Что такое старт?  Как бегать на длинную дистанцию? Техника безопасности при беге  **Цели**: учить легкоатлетическим упражнениям. Бег 1000 метров. П/и «День и ночь». | Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к;  эстафета, челночный бег  Длинная дистанция, бег на скоростную выносливость | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:**целепологание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:**общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Нравственно-эстетическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 7 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | Специальные беговые упражнения.  **Цели**: учить легкоатлетическим упражнениям. Техника метания. П/и «Делай наоборот». | Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к;  эстафета, челночный бег, метание теннисного мяча. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:**целепологание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:**общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Нравственно-эстетическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 8 |  | Развитие координацион  ных способностей. Челночный бег 4х9 на результат. Метание теннисного мяча. | Что такое физкультурная деятельность?  Как корректировать технику бега?  **Цели:** Показать роль физкультуры в жизни человека; учить правильной технике челночного бега; учить метанию малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность. | Физическая культура.  Организм человека, здоровье человека; техника бега, положение рук и корпуса в ходьбе и беге. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!».  **Выявлять**различия в основных способах передвижения человека.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения упражнений в метании.  **Соблюдать** правила Т.Б. при метании малого мяча | **Регулятивные:**планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-эстетическая ориентация – проявление доброжелательности |
| 9 |  | Развитие силовой выносливости. Бег 1000м. без учета времени. | Что такое физкультурная деятельность?  Как корректировать технику бега?  **Цели:** Показать роль физкультуры в жизни человека; учить правильной технике бега на дистанции и 1000м.  Полоса препятствий с бегом, ходьбой, прыжками. | Физическая культура.  Организм человека, здоровье человека; техника бега, положение рук и корпуса в беге. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!».  **Выявлять**различия в основных способах передвижения человека.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения |  |
| 10 |  | Развитие координацион  ных способностей. Бег змейкой, по прямой. Прыжки на двух ногах | Что такое физкультурная деятельность?  Каковы организационные приемы прыжков?  Как корректировать технику бега?  **Цели:** Показать роль физкультуры в жизни человека; учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг; учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед. | Физическая культура.  Организм человека, здоровье человека; техника бега, положение рук и корпуса в ходьбе и беге. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!».  **Выявлять**различия в основных способах передвижения человека.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:**планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения |  |
| 11 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание. | ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения.  **Цель:** учить разнообразным прыжкам и многоскокам. Метание малого мяча в цель. П/и «Делай наоборот». | Теннисный мяч | **Научиться**выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные**: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка | Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |
| 12 |  | Урок – игра «Самый меткий» | Что такое метание?  Цели: Ознакомить с режимом дня; учить метанию мяча в цель и на дальность | Режим дня, название метательных снарядов (мяч, граната, ядро, копье), метание в цель и на дальность, | **Составлять**индивидуальный режим дня. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Описывать**технику выполнения метательных упражнений | **Регулятивные:**целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:**общеучебные– осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:**взаимодействие – задавать вопросы, | Самоопределение**–**начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 13 |  | Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка. | Режим дня. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков  **Цели**: Ознакомить с режимом дня; учить бегу на дистанцию 1000м без учета времени | Режим дня, бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег по слабо пересеченной местности | **Составлять**индивидуальный режим дня. **Осваивать** технику бега на длинные дистанции. **Описывать**технику выполнения старта при беге на 1000 метров. | **Регулятивные:**целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:**общеучебные– осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:**взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Самоопределение**–**начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 14 |  | Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями**.** | Инструктаж по подвижным играм.  **Цели**: знания о физической культуре. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | Требования инструкции по технике безопасности. | **Составлять**индивидуальный режим дня. **Осваивать**формы занятий физическими упражнениями. **Описывать**технику выполнения физических упражнений, счет | **Регулятивные:**целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:**общеучебные– осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:**взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Самоопределение**–**начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 15 |  | Мозг и нервная система. | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.  **Цели:** дать знание о работе мозга и нервной системы | Положительные и отрицательные эмоции | Получать представления о работе головного мозга и нервной системы | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.  **Познавательные:**общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. | |
| 16 |  | Развитие координацион  ных способнос  тей при передаче мяча | ОРУ с гимнастическими палками. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/и «Передай мяч». | Требования инструкции по технике безопасности. | **Проявлять** качества ловкости в упражнениях с мячом  **Осваивать** передачу и прием мяча в различных направлениях | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.  **Познавательные:**общеучебные | |
| 17 |  | Ловля и передача мяча двумя руками из разных положений | Что такое утренняя зарядка?  Какие бывают мячи и игры с мячом?  **Цели:** дать знание о влиянии утренней зарядки на самочувствие и работоспособность человека, учить ловле мяча двумя руками. | Утренняя зарядка  Баскетбол, футбол, гандбол, размеры мяча. | **Проявлять** качества ловкости в упражнениях с мячом | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.  **Познавательные:**общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. | |
| 18 |  | Урок – игра «Самый ловкий» | Что такое личная гигиена? Что такое ловкость  **Цели:** провести беседу о личной гигиене; учить ловить мяч двумя руками от стены, от пола с дополнительными движениями – поворотом вокруг себя, приседанием. | Личная гигиена, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, равномерный бег, | **Давать** оценку своему уровню личной гигиены. **Проявлять** качества ловкости в игровых упражнениях с малым мячом.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений с ловлей мяча. | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:**общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. | |
| 19 |  | Прыжковые упражнения. Развитие ловкости. | Что такое личная гигиена? Что такое ловкость  **Цели:** провести беседу о личной гигиене; прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. П/и «Лисы и куры». «Зайцы в огороде» | Личная гигиена, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, равномерный бег | **Давать** оценку своему уровню личной гигиены. **Проявлять** качества ловкости в игровых упражнениях с малым мячом.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений с ловлей мяча. | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:**общеучебные– выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. | |
| 20 |  | Развитие ориентирования в пространстве. И/п «Платочек» | Как научить ориентироваться в пространстве? **Цель:** учить правильно выполнять упражнения | Упражнения для развития координации движений | **Научиться**характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | **Регулятивные:**контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. | |
| 21 |  | Развитие ориентирования в пространстве. И/п «Жмурки» | Что с собой представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?  **Цели:** познакомить с физкультурной деятельностью древних народов. Ориентирование в пространстве без зрительного контроля | Древний мир. Упражнения для развития координации движений | **Сравнивать**физкультурную деятельность Древнего мира с современной физической культурой;  **называть**  движения, которые выполняли первобытные люди;  **осваивать** бег на скорость из различных исходных положений. | **Регулятивные:**планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:**общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. | |
| 22 |  | Метание на точность. П/и «Эхо» | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? Что такое зарядка? Какие качества развивает подвижная игра?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Зарядка, комплекс упражнений, подвижная игра соревновательного характера | **Научиться**определять признаки положительного влияния зарядки на организм и успехи в учебе;  **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | **Регулятивные**: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:**общеучебные– узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | |
| 23 |  | Развитие внимания. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/и «Точный расчет» | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? Что такое зарядка? Какие качества развивает подвижная игра?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Зарядка, комплекс упражнений, подвижная игра соревновательного характера | **Научиться**определять признаки положительного влияния зарядки на организм и успехи в учебе;  **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | **Регулятивные**: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:**общеучебные– узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | |
| 24 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Удочка» | Что такое подвижная игра?  **Цель:**учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние» командные действия во время игры. | Скорость, челночный бег, эстафета, передача эстафеты. | **Научиться:**подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:**целеполагание-удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:**общеучебные-ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | |
| 25 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Вызов номеров» | Что такое подвижная игра?  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений**с**мячом. | Баскетбольный мяч, держание мяча, стойка ловли, стойка передачи | **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом.  **Осваивать**технические действия из спортивных игр.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | **Регулятивные**: целеполагание – формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:**общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы; управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |
| 26 |  | Развитие координацион  ных способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. | **Как правильно работать с гимнастической скамейкой?**  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений. | Гимнастическая скамейка | **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений со скамейкой  **Осваивать**технические действия со гимнастическим снарядом  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий. | **Регулятивные**: целеполагание – формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:**общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы; управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |
| 27 |  | Эстафеты и игры с малым мячом. | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений**с**мячом. | Малый мяч, держание мяча, стойка ловли, стойка передачи | **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом.  **Осваивать**технические действия из спортивных игр.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий. | **Регулятивные**: целеполагание – формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:**общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы; управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |
| **Гимнастика и подвижные игры -21 час.** | | | | | | | |
| 28 |  | Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Требования к одежде и обуви. | Каковы правила личной гигиены?  **Цель**: учить технике безопасности на уроках гимнастики. | Требования к одежде и обуви. | **Научиться:**выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике; | **Регулятивные:**контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:**взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. | Самоопределение установка на здоровый образ жизни. |
| 29 |  | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. | Что такое осанка? Как она формируется?  **Цель:**учить составлению комплексов для формирования правильной осанки. | Осанка, мышцы, туловище | **Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | **Регулятивные:**коррекция – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:**общеучебные–  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:**упраление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам. |
| 30 |  | Освоение навыков акробатических упражнений. П/и «У медведя на бору». | Каковы правила Т.Б. при проведении гимнастических упражнений?  **Цели:**учить выполнять кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. | Организующие команды и приемы. | **Научиться:** организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать элементарные акробатические упражнения.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | **Регулятивные:**коррекция – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:**общеучебные–  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:**упраление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам. |
| 31 |  | Элементы акробатических упражнений. | Каковы правила Т.Б. при проведении гимнастических упражнений?  **Цели:**учить выполнять перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. | Организующие команды и приемы. | **Научиться:** организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать элементарные акробатические упражнения.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | **Регулятивные:**коррекция – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:**общеучебные–  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:**упраление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам. |
| 32 |  | Развитие координацион-  ных способностей при лазании, перелезании и переползании. | Каковы правила поведения при выполнении гимнастических упражнений? Какие физические качества развивает гимнастика.  **Цель:**учить гимнастическим приемам прикладного характера: ползание по – пластунски и лазание по гимнастической стенке. | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приемы. | **Научиться:**подлезать под гимнастическую скамейку**.**  **Принимать**адекватные решения в условиях игровой деятельности | **Регулятивные:**планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:**знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| 33 |  | Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты». | Каковы правила поведения при выполнении гимнастических упражнений? Какие физические качества развивает гимнастика.  **Цель:**учить гимнастическим приемам прикладного характера: ползание по – пластунски и лазание по гимнастической стенке. | ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | **Научиться:**подлезать под гимнастическую скамейку**.**  **Принимать**адекватные решения в условиях игровой деятельности | **Регулятивные:**планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:**знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| 34 |  | Висы и упоры. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Что такое осанка? Как она формируется?  **Цель:**учить составлению комплексов для формирования правильной осанки. | Осанка, мышцы, туловище | **Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | **Регулятивные:**контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:**информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:**управление коммуникацией – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | Самоопределение установка на здоровый образ жизни. |
| 35 |  | Упражнения в висе стоя и лежа. Прыжки через скакалку. | Что такое осанка? Как она формируется?  **Цель:**учить составлению комплексов для формирования правильной осанки. | Осанка, мышцы, туловище | **Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | **Регулятивные:**контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:**информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:**управление коммуникацией – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | Самоопределение установка на здоровый образ жизни. |
| 36 |  | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?  **Цель:**учить выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание | **Научиться:**выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:**общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:**взаимодействие – вести устный разговор, задавать вопросы: формулировать собственное мнение. | Смыслообразование– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 37 |  | Упражнения в равновесии. П/и «Большая кошка» | Какие упражнения в равновесии вы знаете?  **Цель:**учить упор лежа и стоя на коленях, и упор на гимнастических снарядах. | ОРУ в парах. Организующие команды. | **Осваивать**технику при выполнении упражнений в равновесии.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии. | **Регулятивные:**коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:**общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавтельную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия. | Нравственно-этическая ориентация-этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. |
| 38 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Запрещенное движение». | Какие правила т/б на гимнастической скамейке вы знаете?  **Цель:**учить перешагиванию через мячи, повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке. | ОРУ со скакалкой. Организующие команды. | **Осваивать**технику при выполнении упражнений в равновесии.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии. | **Регулятивные:**коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:**общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавтельную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия. | Нравственно-этическая ориентация-этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. |
| 39 |  | Танцевальные элементы. | Назовите танцевальные позиции?  **Цель:**учить шагам польки, галопа. | ОРУ с танцевальными элементами, скакалкой. | **Осваивать**технику танцевальных шагов.  **Соблюдать**правила техники безопасности  При выполнении упражнений. | **Регулятивные:**коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:**общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавтельную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия. | Нравственно-этическая ориентация-этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. |
| 40 |  | Освоение координацион-ных и силовых способностей. П/и «Совушка». | Назовите изученные подвижные игры ?  **Цель:**учить прыжкам на скакалке разными способами. | ОРУ с малыми мячами. Челночный бег 4Х9. Танцевальные упражнения: шаги галопа в сторону. | **Научиться**корректировать технику выполнения упражнений.  **Проявлять**скоростные качества в быстром беге. | **Регулятивные:**прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – формулировать собственное мнение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности. |
| 41 |  | Развитие силы. П/И «Ловишки» | Как развивать силу?  **Цель:**учить упражнениям с набивным мячом. | ОРУ в круге. Упражнения на силу. | **Научиться**демонстрировать физические кондиции  **Проявлять**  силовые качества в выполнении упражнений. | **Регулятивные:**прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – формулировать собственное мнение. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности. |
| 42 |  | Развитие гибкости. П/и «Воробьи – вороны» | Что такое гибкость? Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:**ознакомить с упражнениями для развития гибкости; учить выполнять челночный бег, наклоны вперед в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч. | Гибкость. Челночный бег. Наклон вперед сидя на полу. | **Осваивать**упражнения на гибкость;  **Научиться**перемешаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | **Регулятивные:**целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:**информационные- искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:**взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 43 |  | Развитие координацион-ных способностей. П/и «Море волнуется». | Что такое гибкость? **Цель:**ознакомить с упражнениями для развития координационных способностей | Упражнения на осанку около гимнастической стенке. | **Осваивать**упражнения на развитие координационных способностей;  **Научиться**перелезанию через гимнастического козла. | **Регулятивные:**целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:**информационные- искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:**взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения. | Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 44 |  | Развитие силы и ловкости. П/и «Пройди безшумно». | Что такое сила и ловкость? С помощью каких упражнений развивается сила и ловкость? Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:**ознакомить с упражнениями для развития силы, ловкости; учить правильно выполнять прыжок в длину с места, прямой хват при подтягивании, учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту | ОРУ с гимнастически-ми палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | **Осваивать**упражнения для развития силы,  **Научиться** выполнять правильно контрольные упражнения: поднимание туловища, выполнять прямой хват в подтягивании, держать «захват» ногами. | **Регулятивные:**целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:**взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог. | Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |
| 45 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание. | Что такое сила? С помощью каких упражнений развивается сила? Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:**ознакомить с упражнениями для развития силы; учить правильно выполнять прыжок в длину с места, прямой хват при подтягивании, учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту | Перекладина, прыжок в длину с места, положение лежа, скакалка. | **Осваивать**упражнения для развития силы,  **Научиться** выполнять правильно контрольные упражнения: прыжок в длину с места, поднимание туловища, выполнять прямой хват в подтягивании. | **Регулятивные:**целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:**взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог. | Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |
| 46 |  | Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча». | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель**: учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча | **Научиться**осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать**ведение б/б мяча. | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач. | Нравственно-эстетическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 47 |  | Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц» | Как правильно вести баскетбольный мяч?  **Цель**: учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча | **Научиться**осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать**ведение б/б мяча. | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач. | Нравственно-эстетическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| 48 |  | Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. П/и «Летает, не летает». | Как правильно выполнять прыжки через скакалку?  **Цель**: учить ориентироваться в пространстве. | Прыжки через скакалку разными способами. | **Научиться**осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать**прыжки через скакалку | **Регулятивные:**целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:**общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:**инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач. | Нравственно-эстетическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях. |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры – 29 часов.** | | | | | | | |
| 49 |  | Беседа: «Знания о физической культуре». | Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах?  **Цель:**познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж. | Литература по истории лыжного спорта | **Знать:**Требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.  **Познакомиться**с историей зарождения лыжного спорта. | **Регулятивные:**оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Позавательные:**общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывания. | Смыслообразование–эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им. |
| 50 |  | Т/б на уроках по лыжной подготовке. Тренировка в построении с лыжами в руках и на лыжах, переноска лыж, одевание лыж. | Какова подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах?  **Цель:**учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки) | Крепления, ботинки, лыжные палки | **Научиться:**надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | **Регулятивные:**коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **Познавательные:**общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:**взаимодействие –слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |
| 51 |  | Переноска лыж и палок. | Какова подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах?  **Цель:**учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки) | Крепления, ботинки, лыжные палки | **Научиться:**надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | **Регулятивные:**коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **Познавательные:**общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:**взаимодействие –слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |
| 52 |  | Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повторение ступающего шага. | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Каковы правила построения и передвижения на лыжах**? Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами. | Температура воздуха. Направление ветра. Влажность. Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу, в колонну. | **Научиться**определять температурный режим.  **Применять**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Научиться**строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться ступающим шагом; **соблюдать**правила поведения во время занятий лыжами. | **Регулятивные:**прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:**информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные– ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:**взаимодействие – формулировать свое мнение и позицию. | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы. |
| 53 |  | Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки». | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Каковы правила построения и передвижения на лыжах**? Цель:** познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой, учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий. Обучить учащихся скользящему шагу без палок. | Температура воздуха. Направление ветра. Влажность. Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу, в колонну. | **Научиться**определять температурный режим.  **Применять**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Научиться**строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; **соблюдать**правила поведения во время занятий лыжами | **Регулятивные:**прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:**информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные– ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:**взаимодействие – формулировать свое мнение и позицию. | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы. |
| 54 |  | Повороты переступанием на месте, вокруг носков и пяток лыж. П/и «день и ночь». | Каковы правила поворотов переступанием на месте. **Цель:**Учить выполнению поворотов на месте, поэтапно.  Что такое  «Ступающий шаг», скользящий шаг? **Цель:**учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок. | Пол-оборота, оборот, кругом. Носки и пятки лыж.  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки | **Научиться**выполнять повороты на лыжах;  **Осваивать**поочередный подъем носков лыж и прижимание пяток, совершая передвижения вперед; **научиться**скользить на одной лыже | **Регулятивные:**коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:**общеучебные– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:**взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности. |
| 55 |  | Развитие координацион-  ных способностей при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 700 метров. | Каковы правила поворотов переступанием на месте. **Цель:**Учить выполнению поворотов на месте, поэтапно.  Что такое  «Ступающий шаг», скользящий шаг? **Цель:**учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок. | Пол-оборота, оборот, кругом. Носки и пятки лыж.  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки | **Научиться**выполнять повороты на лыжах;  **Осваивать**поочередный подъем носков лыж и прижимание пяток, совершая передвижения вперед; **научиться**скользить на одной лыже, проходить дистанцию 700 метров скользящим шагом. | **Регулятивные:**коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:**общеучебные– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:**взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности. |
| 56 |  | Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000 метров. | Каковы правила поворотов переступанием на месте. **Цель:**Учить выполнению поворотов на месте, поэтапно.  Что такое  «Ступающий шаг», скользящий шаг? **Цель:**учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок. | Пол-оборота, оборот, кругом. Носки и пятки лыж.  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки | **Научиться**выполнять повороты на лыжах;  **Осваивать**поочередный подъем носков лыж и прижимание пяток, совершая передвижения вперед; **научиться**скользить на одной лыже, проходить дистанцию 1000 метров скользящим шагом. | **Регулятивные:**коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:**общеучебные– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:**взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности. |
| 57 |  | Передвижение скользящим шагом с палками.  Прохождение дистанции 700 метров. | Как передвигаться скользящим шагом с палками? **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. | Лыжи, лыжные палки, скольжение | **Научиться**выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук, проходить дистанцию 700 метров скользящим шагом. | **Регулятивные:**коррекция – выносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:**общеучебные – получать и обрабатывать информацию;.  **Коммуникативные:**управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия. | Нравственно-эстетическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 58 |  | Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной и средней стойках. | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Как учиться удерживать равновесие на спуске?  **Цель**: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения; учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | Склон, градус, подъем, спуск, средняя стойка. | **Осваивать**передвижение на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции.  **Научиться**передвигаться на лыжах; выполнять спуск в основной, средней стойках, не падая на снег. | **Регулятивные:**планирование – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:**общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире. |
| 59 |  | Обучение подьему различными способами. Торможение падением и палками. | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Как учиться удерживать равновесие на спуске?  **Цель**: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения; учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | Склон, градус, подъем, спуск, средняя стойка. | **Осваивать**передвижение на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции.  **Научиться**передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег. | **Регулятивные:**планирование – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:**общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире. |
| 60 |  | Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение. | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Каковы правила быстрого снимания и одевания лыж и палок в экстремальных условиях?  **Цель:**Учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж; то же, но в экстремальных условиях. Корректировка техники продвижения на лыжах. | Ботинки, крепления, переноска лыж, экстремальные условия (эстафеты) | **Научиться**быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах, переносить их. | **Регулятивные:**контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:**информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:**управление коммуникацией – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев учебной деятельности. |
| 61 |  | Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится?». | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Каковы правила быстрого снимания и одевания лыж и палок в экстремальных условиях?  **Цель:**учить спуску на лыжах в основной и средней стойках. | Ботинки, крепления, переноска лыж, экстремальные условия (игры) | **Научиться**преодолевать подъемы и спуски на лыжах. | **Регулятивные:**контроль и самоконтроль –сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:**информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:**управление коммуникацией – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев учебной деятельности. |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:**учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | Двухшажный ход без палок и с палками. | **Научиться**  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах. | **Регулятивные:**саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:**общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:**взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Нравственно-эстетическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 63 |  | Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м. | Что такое дистанция, темп передвижения?  Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?  **Цель:**развивать выносливость при прохождении дистанции, учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты. | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции, **научиться**выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете. | **Регулятивные:**коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты.  **Познавательные:**логические – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения. | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 64 |  | Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1000 метров в среднем темпе. | Что такое дистанция, темп передвижения?  Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?  **Цель:**развивать выносливость при прохождении дистанции, учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты. | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции, **научиться**выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете. | **Регулятивные:**коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты.  **Познавательные:**логические – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения. | Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 65 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, спуски, подъемы, повороты, торможения. | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:**закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты. | **Проявлять**выносливость при прохождении тренировочных дистанции; **применять**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **объяснять и осваивать** технику подъемов, спусков, поворотов. | **Регулятивные:**осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:**общеучебные–контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:**взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение. | Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| 66 |  | Эстафеты с подъемами и спусками на лыжах. | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:**закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты. | **Проявлять**выносливость при прохождении тренировочных дистанции; **применять**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **объяснять и осваивать** технику подъемов, спусков, поворотов. | **Регулятивные:**осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:**общеучебные–контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:**взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение. | Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| 67 |  | Прохождение дистанции на выносливость и подвижные игры на лыжах | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:**закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты. | **Проявлять**выносливость при прохождении тренировочных дистанции; **применять**правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **объяснять и осваивать** технику подъемов, спусков, поворотов. | **Регулятивные:**осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:**общеучебные–контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:**взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение. | Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| 68 |  | П/и «Охотники и олени». | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** развивать выносливость в беге на лыжах. | Выносливость, волевые качества | **Научиться**: выполнять упражнения на развитие физических качеств – выносливости. | **Регулятивные:**прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:**информационные – анализ информации.  **Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности. | Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |