




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Алабердинская средняя общеобразовательная школа" Тетюшского муниципального района РТ

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО  /З.Г.Сулейманова./ Протокол № 1 от «25» августа 2022г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /Р.Г.Шайхутдинов/ «27» августа 2022г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /И.О.Гарифуллин/ Приказ № 67 от «29» августа 2022г.
---	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре во 2 классе

учителя начальных классов

I квалификационной категории

МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»

Нигматуллиной Люци Равиловны

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

2022– 2023 учебный год

## 2 класс

### Пояснительная записка

#### Статус документа

Рабочая программа разработана на основе:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона РТ «Об образовании»;
- федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе стандарта;
- авторской программы по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012. );
- Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;
- стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»;
- учебного плана МБОУ «Алабердинская СОШ » Тетюшского муниципального района на 2022-2023 учебный год;
- положения школы о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, дисциплин (модулей);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189).

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 *задач*:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Требования к уровню подготовки уч-ся**

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.

#### *По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:*

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

*Форма промежуточной аттестации - зачет*

#### **Количество часов**

*Рабочая программа рассчитана на 102 часа (в неделю-3)*

## Содержание программы

Согласно примерной программе на изучение физической культуры отводится 102 часа; по учебному плану МБОУ «Алабердинская СОШ » отводится 102 часа. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождение программного материала по физической культуре:

№ п/п	Вид программного Материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры с элементами мини-футбола	9
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	10
2.3	Подвижные игры связанные с региональными и национальными особенностями	5
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
- «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

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

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

Знания о физической культуре

## *Физическая культура*

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

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

*Из истории физической культуры.*

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

*Физические упражнения.*

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

### Способы физкультурной деятельности.

*Самостоятельные занятия.*

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

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

*Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно оздоровительная деятельность.

*Гимнастика с основами акробатики*

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

*Легкая атлетика* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. *Метание. Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. *Метание:* малого мяча на дальность из-за головы

*Лыжные гонки* Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»:*

«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Национальные подвижные игры.*

### **Учебно-методическое и программное обеспечение**

УМК Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012.

Пособие для учащихся:

1. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: педагогическое общество России, 2007. – 128 с

Пособие для учителя:

1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М. : просвещение, 2012. – 64 с.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока (тип урока)	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты				Дата		
			Понятия	Предметные результаты	Универсальн ые учебные действия	Личностные	план	факт	
I – четверть (27 ч.)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки»	Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Физическая культура, правила безопасности поведения; шеренга; ходьба и бег, прыжки, строевые упражнения	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Равняйся!», «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 характеризов	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности	1.09.		
2	Ходьба и бег Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к; эстафета, челночный бег	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать		Нравственно-эстетическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	5.09	
3	Ходьба и бег Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Различать разные виды бега, уметь					Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	7.09.	



		менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Короткая дистанция, бег на скорость,	технику бега различными способами. <b>Соблюдать</b> правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	ать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью  <b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.		
4	<b>Ходьба и бег</b> Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м				8.09	
5	<b>Ходьба и бег</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м				12.09.	
6	<b>Ходьба и бег</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом				14.09.	

					<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.			
7	<b>Прыжки</b> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Команды: «Равняйся», «Смирно», шеренга, колонна, прыжок, спортивная форма, игра, строевые упражнения, скорость, прыжок вверх, рост, пульс.	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!». <b>Усваивать</b> основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой». <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i>	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	15.09.	
8	<b>Прыжки</b> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги					19.09.	
9	<b>Прыжки</b> Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.					21.09.	

					<i>тво</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.			
10	<b>Метание.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к; эстафета, челночный бег, метание теннисного мяча.	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!». <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-эстетическая ориентация</i> – проявление доброжелательности	22.09.	
11	<b>Метание</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	<b>Уметь</b> метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений					26.09.	
12	<b>Урок – игра «Самый меткий»</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	<b>Уметь</b> правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Режим дня, название метательных снарядов (мяч, граната,				28.09.	

			ядро, копье), метание в цель и на дальность ,	в процессе освоения упражнений в метании. <b>Соблюдать</b> правила Т.Б. при метании малого мяча	<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения			
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>								
13	<b>Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Инструктаж по подвижным играм. <b>Цели:</b> знания о физической культуре. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Требования инструкции и по технике безопасности.	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Осваивать</b> формы занятий физическими упражнениям и. <b>Описывать</b> технику выполнения физических упражнений, счет	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	29.09.	
14	<b>Мозг и нервная система. Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам»,	Зависимость деятельности всего	Положительные и	Получать представления	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль</i>	<i>Нравственно-эстетическая</i>	3.10.	

	«Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	организма от состояния нервной системы. <b>Цели:</b> дать знание о работе мозга и нервной системы <b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	отрицательные эмоции	о работе головного мозга и нервной системы	<i>и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. <b>Познавательные:</b> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	<i>ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях		
<b>15</b>	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Режим дня, гигиена, физкульт минутка</b>	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.	<b>Осмысление,</b> объяснение своего двигательного опыта.	<b>Овладение</b> начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся	5.10.	
<b>16</b>	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	<b>Развитие</b>	<b>Правила поведения</b>	<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений	<b>Осознание</b> важности	<b>я и</b>	6.10.	

	способностей	познавательной	<b>я во время игры</b>	для утренней	освоения	развивающем		
17	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	получение знаний о природе (медико-биологические		зарядки и физкультминуток.	универсальны	ся мире.	10.10.	
18	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические		<b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	х умений связанных с выполнением упражнений.	<b>Принятие</b> и освоение социальной роли обучающего	12.10.	
19	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические		<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	я, развитие мотивов учебной деятельности и	13.10.	
20	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	основы деятельности).		<b>Формирован</b> ие способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	<b>Формирован</b> ие способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	формировани	17.10.	
21	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	индивидуальный режим дня.		<b>Моделироват</b> ь комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	в парах и группах при разучивании упражнений.	личностного смысла учения.	19.10.	
22	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.		<b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение	<b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлени	20.10.	
23	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Соблюдать</b> личную гигиену.		<b>Осваивать</b> универсальны е умения в самостоятельн ой организации и проведении подвижных игр.	Умение	й о нравственных нормах.	24.10.	
24	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		<b>Изаг</b> ать правила и	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие ,	<b>Формирован</b> ие эстетических потребностей, ценностей и чувств.	26.10.	
25	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в				<b>Овладение</b> умениями	27.10.	

26	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.. <b>Проявлять</b> быстроту и	сдержанность , рассудительность. <b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования , организации мест занятий. <b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). <b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Развитие</b> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие	7.11	
27	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей						9.11.	

				<p>ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных</p>	<p>выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Умение</b> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Умение</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p><b>Умение</b></p>	<p>этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--	--



				игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальны е физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижени ях человека.			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

## II Четверть (21час)

### Гимнастика (18 часов)

28	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	<b>Цель:</b> учить технике безопасности на уроках гимнастики.  <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Требования к одежде и обуви.	<b>Научиться:</b> выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике;	<b>Регулятивн ые:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленны е правила в контроле способа решения. <b>Познаватель ные:</b>	<i>Самоопределе ние</i> установка на здоровый образ жизни.	10.11.	
----	--	---	------------------------------------	--	---	--	--------	--

					<i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.			
29	<b>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках,	Что такое осанка? Как она формируется? <b>Цель:</b> учить составлению комплексов для формирования	Осанка, мышцы, туловище	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечание по исправлению	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению	14.11.	

	согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	правильной осанки. <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации			ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.		
30	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Организу ющие команды и приемы.	<b>Научиться:</b> организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить	<i>Самоопределе ние</i> – социальная компетентнос ть как готовность к решению моральных дилемм,	16.11.	

				<p>занятий. Показывать элементарные акробатические упражнения. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	<p>дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>устойчивое следование в поведении социальным нормам.</p>		
31	<p><b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b>Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Организу ющие команды и приемы.</p>	<p><b>Научиться:</b> организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в</p>	<p><i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в</p>	17.11.	

				элементарные акробатические упражнения. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	поведении социальным нормам.		
32	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Организу ющие команды и приемы.	<b>Научиться:</b> организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать элементарные акробатически	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.	<i>Самоопределе ние</i> – социальная компетентнос ть как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным	21.11.	
33	<b>Акробатика.</b> <b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации					23.11.	

				е упражнения. <b>Осваивать</b> универсальны е умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Познаватель ные:</b> <i>общеучебные</i> – Самостоятель но создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникат ивные:</b> <i>упрaвление коммуникаци ей</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	нормам.		
34	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	<b>Уметь</b> выполнять висы, подтягивание в висе	Осанка, мышцы, туловище	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<b>Регулятивн ые:</b> <i>контроль и самоконтрол ь</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Самоопределе ние установка на здоровый образ жизни.</i>	24.11.	

					<b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.			
35	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Осанка, мышцы, туловище	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	Самоопределение установка на здоровый образ жизни.	28.11.	

					отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.			
36	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Осанка, мышцы, туловище	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	<i>Самоопределение</i> установка на здоровый образ жизни.	30.11.	
37	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		<b>Составлять</b> комплексы упражнений для		<i>Самоопределение</i> установка на здоровый образ жизни.	1.12.	



	спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».			формирования правильной осанки.	обнаружения отклонений и отличий от эталона.			
38	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения</b> Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.	<i>Самоопределение</i> установка на здоровый образ жизни.	5.12.	
39	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	<i>Самоопределение</i> установка на здоровый образ жизни.	7.12	
40	<b>Опорный прыжок.</b> <b>Лазанье и перелазания.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	<b>Цель:</b> учить гимнастическим приемам прикладного характера: ползание по – пластунски и лазание по гимнастической	ОРУ с гимнастической палкой. Организованные команды и приемы.	<b>Научиться:</b> подлезать под гимнастическую скамейку. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении	8.12.	

		стенке. <b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке.		деятельности	задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	проблем различного характера		
41	<b>Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке.			<b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.		12.12.	
42	<b>Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке.			<b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные		14.12.	

					позиции во взаимодействии			
43	<b>Опорный прыжок.</b> <b>Лазанье и перелезания</b> Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	<b>Уметь</b> перелезать через коня, бревно.	<b>Гимнастический снаряд</b>	<b>Научиться</b> выполнять опорный прыжок	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность и решимость при решении проблем различного характера	15.12.	
44	<b>Опорный прыжок.</b> <b>Лазанье и перелезания.</b> Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок					19.12.	
45	<b>Опорный прыжок.</b> <b>Лазанье и перелезания</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок					21.12.	

					тва – определять цели, функции участников, способы взаимодейств ия; координирова ть и принимать различные позиции во взаимодейств ии			
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>								
<b>46</b>	<b>Подвижные игры</b> Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>Характеризовать</b> показатель и физическое развитие, физическое	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	<b>Умение</b> самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	<b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием	22.12	
<b>47</b>	<b>Подвижные игры</b> Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	й подготовк и	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	<b>Осмысление,</b> объяснение своего двигательного опыта.	<b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	26.12.	
<b>48</b>	<b>Подвижные игры</b> Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	<b>И</b> <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание	<b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	<b>Развитие</b> самостоятель	9.01	

			и подвижных игр.	подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
--	--	--	------------------	---	---	--	--	--

**III четверть (30 часов)**

**Лыжная подготовка (21 Часов)**

49	<p><b>«Знания о физической культуре».</b>  <b>Освоение техники лыжных ходов.</b>  Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».  Игры на лыжах.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта?  Каково практическое применение лыж?  Как учиться ходить на лыжах?  <b>Цель:</b>  познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.  <b>Уметь</b> правильно подбирать по размеру лыжи.  Застегивать</p>	<p>Литература по истории лыжного спорта</p>	<p><b>Знать:</b>  Требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.  <b>Познакомиться</b> с историей зарождения лыжного спорта.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  <b>Позавательные:</b>  общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;</p>	<p><b>Смыслообразование</b>– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	11.01.	
----	---	--	---	--	--	--	--------	--



				правила поведения во время занятий лыжами.	формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – формулировать свое мнение и позицию.			
54	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Каковы правила построения и передвижения на лыжах? <b>Цель:</b> 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.	<b>Научиться</b> определять температурный режим. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Научиться</b> строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; <b>соблюдать</b> правила поведения во время занятий лыжами	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – формулировать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	23.01.	
55	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах						25.01.	

					ть свое мнение и позицию.			
56	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?	Двухшажный ход без палок и с палками.	<b>Научиться</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	<b>Регулятивные:</b> <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.	<i>Нравственно-эстетическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	26..01.	
57	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры.	<b>Цель:</b> учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах Уметь правильно передвигаться на лыжах.			<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.		30.01.	
58	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.				<b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; координировать		1.02	
59	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.						2.02.	



					ть и принимать различные позиции во взаимодействии.			
60	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Что такое дистанция, темп передвижения? Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?	Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанции, <b>научиться</b> выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете.	<b>Регулятивные:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты. <b>Познавательные:</b> логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	6.02.	
61	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Цель:</b> развивать выносливость при прохождении дистанции,					8.02.	
62	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты.					9.02.	
63	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах.					13.02.	

					пути ее достижения.			
64	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? <b>Цель:</b> закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость.	Повторит ь, что такое лыжи, скользкий шаг, ступающий шаг, дистанция , выносливость, спуски, подъемы, повороты.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанции; <b>применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; <b>объяснять и осваивать</b> технику подъемов, спусков, поворотов.	<b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания , слушать собеседника задавать вопросы; формулировать	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	15.02.	
65	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость.					16.02.	
66	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> правильно передвигаться на лыжах.					20.02.	
67	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.						22.02.	
68	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? <b>Цель:</b> закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость.	Повторит ь, что такое лыжи, скользкий шаг, ступающий шаг, дистанция , выносливость, спуски,	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанции; <b>применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; <b>объяснять и осваивать</b>		<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	23. 02.	
69 1.02	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.						27.02.	

			<p>подъемы, повороты.</p>	<p>технику подъемов, спусков, поворотов.</p>	<p>ть собственное мнение.  <b>Регулятивн ые:</b>  <i>осуществлен ие учебных действий –</i>  выполнять учебные действия;  использовать речь для регуляции своего действия.  <b>Познаватель ные:</b>  <i>общеучебные</i>  –  контролирова ть и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>Коммуникат ивные:</b>  взаимодейств ие – строить понятные для партнера высказывания , слушать собеседника задавать вопросы;</p>			
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

					формулирова ть собственное мнение.			
<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола (9 часов)</b>								
70	<b>Беседа: «Вода и питьевой режим»</b> <b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». Правила игры в «мини-футбол»	Как усваиваются азы питьевого режима во время тренировки и похода? <b>Цель:</b> научить давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол.	Знакомств о с новым материало м.	<b>Научиться:</b> знать питьевой режим во время занятий по физической культуре. <b>Стойки и перемещение игрока.</b> <b>Остановки и повороты.</b> <b>Ведение мяча по прямой с остановками.</b> <b>Правила игры в «мини-футбол»</b>	<b>Регулятивн ые:</b> <i>планирование</i> – ориентироват ься в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познаватель ные:</b> <i>знаково-символически е</i> – использовать знаково-символически е средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникат ивные:</b> <i>плани рование</i>	<i>Самоопределе ние</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительн ого отношения к школе.	1.03.	

					учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
71	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	<p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p>	<p><b>Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты . Ведение мяча по прямой с остановками. Правила игры в «мини-футбол»</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных</p>	<p><b>Осмысление,</b> объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Формирование</b></p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	2.03.	
72	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»					6.03.		
73	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»					9.03.		
74	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная					13.03.		

	передача».							
75	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	ие способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	й о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	15.03.	
76	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	<b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	16.03.	
77 19.03	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»			от изменения условий и двигательных задач.	<b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		20.03.	
78	<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола</b> Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Умение</b> управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		22.03.	
				<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в учебной и игровой деятельности.	<b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение			
				<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во	владение			

				<p>время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальны</p>	<p>специальной терминологией.</p> <p><b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p><b>Умение</b> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--





<i>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)</i>							
79	<p><b>Беседа: «Режим дня и личная гигиена»</b> Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Вызов номеров»</p>	<p>Что такое режим дня? <b>Цель:</b> личная гигиена. Что такое подвижная игра? <b>Цель:</b> развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Знакомство с новым материалом. Баскетбольный мяч, держание мяча, стойка ловли, стойка передачи</p>	<p><b>Научиться:</b> основным положениям режима дня школьника. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие –</p>	<p><i>Самоопределение</i> установка на здоровый образ жизни. <i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)</p>	23.03.

					формулирова ть собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. <b>Регулятивн          ые:</b> <i>целеполагани          е –</i> формулирова ть учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция –</i> вносить изменения в план действия. <b>Познаватель          ные:</b> <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулирова ть и решать проблемы.			
80	Эстафеты и игры с малым мячом.	Как правильно и точно выполнять	Малый мяч,	<b>Соблюдать</b> дисциплину и	<b>Регулятивн ые:</b>	<i>Смыслообраз ование –</i>	3.04.	

		<p>передачу и прием мяча?</p> <p><b>Цель:</b> развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>держание мяча, стойка ловли, стойка передачи</p>	<p>правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий.</p>	<p><i>целесообразности</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать</p>	<p>мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)</p>		
--	--	---	---	---	---	---	--	--

					различные позиции во взаимодейств ии			
81	Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча».	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? <b>Цель:</b> учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча	<b>Научиться</b> осваивать универсальны е умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; <b>осваивать</b> ведение б/б мяча.	<b>Регулятивн ые:</b> <i>целеполагани е</i> – формулирова ть учебную задачу в сотрудничест ве с учителем. <b>Познаватель ные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>Коммуникат ивные:</b> <i>инициативно е сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодейств ии для решения задач.	<i>Нравственно-эстетическая ориентация</i> – навыки сотрудничест ва в разных ситуациях.	5.04.	
82	Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц»	Как правильно вести	Ведение мяча	<b>Научиться</b> осваивать	<b>Регулятивн ые:</b>	<i>Нравственно-эстетическая</i>	6.04.	

		баскетбольный мяч? <b>Цель:</b> учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча	универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; <b>осваивать</b> ведение б/б мяча.	<i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	<i>ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
83	<b>Беседа: «История спортивных игр».</b> Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	Какие спортивные игры вы знаете? <b>Цель:</b> ознакомить с историей возникновения спортивных игр (волейбол, баскетбол,	Знакомство с новым материалом. Расстояние на вытянутые руки,	<b>Знать</b> историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей	10.04.	

		<p>футбол). Знаменитые спортсмены..Как ловить, передавать и вести мяч? <b>Цель:</b> ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания.</p>	<p>передача, ловля и ведение мяча.</p>	<p><b>Научиться</b> выполнять различные варианты ловли мяча, <b>Осваивать</b> ведение мяча.</p>	<p>учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог. <b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения</p>	<p>ответственно сти за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>		
--	--	---	--	---	--	---	--	--

					задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью.			
84	Упражнения с баскетбольным мячом. П/и «Играй, играй, мяч не теряй»	Как ловить, передавать и вести мяч? <b>Цель:</b> ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания и отскока об пол.	Расстояние на вытянутые руки, передача, ловля и ведение мяча.	<b>Научиться:</b> выполнять различные варианты ловли мяча.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	12.04.	

					взаимодейств ии решения задач.			
85	Реакция на летящий мяч. П/и «Мяч водящему».	Как ловить, передавать и вести мяч? <b>Цель:</b> ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания и отскока об пол.	Расстояни е на вытянуты е руки, передача, ловля и ведение мяча.	<b>Научиться:</b> Корректирова ть движение при ловле и передаче мяча	<b>Регулятивн ые:</b> <i>целеполагани е –</i> формулирова ть учебную задачу в сотрудничест ве с учителем. <b>Познаватель ные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникат ивные:</b> <i>инициативно е</i> <i>сотрудничес тво -</i> проявлять активность во взаимодейств ии решения задач.	<i>Самоопределе ние –</i> внутренняя позиция школьника на основе положительн ого отношения к уроку физической культуры.	13.04.	
86	Упражнения с мячами в подвижных играх. П/и «У кого меньше мячей?», «Мяч в обруч».	Как ловить, передавать и вести мяч? <b>Цель:</b> ловля и	Расстояни е на вытянуты е руки,	<b>Научиться:</b> Корректирова ть движение при ловле и	<b>Регулятивн ые:</b> <i>осуществлен ие учебных</i>	<i>Самоопределе ние –</i> проявляют положительн	17.04.	



		передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания и отскока об пол.	передача, ловля и ведение мяча.	передаче мяча	действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциям и. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	ое отношение к школе, к занятиям физической культурой		
87	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/и «Ноги от земли».	Как бросать мяч в корзину? <b>Цель:</b> учить правильному положению рук при броске мяча в корзину.	Соблюдать дистанцию при броске мяча.	<b>Научиться:</b> правильно вести мяч без потерь; <b>Определять:</b> роль и значение уроков физической культуры.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Нравственно-эстетическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	19.04.	

					<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать свои затруднения. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.			
88	Ведение мяча в движении. П/и «Угадай, чей голосок?»	Как развивать ловкость? <b>Цель:</b> учить выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча правой, левой рукой.	<b>Научиться:</b> правильно вести мяч без потерь; <b>Определять:</b> роль и значение уроков физической культуры.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании и способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентировать	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	20.04.	

					бся в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудниче- ства- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.			
<b>Подвижные игры связанные региональными и национальными особенностями (5 часов)</b>								
89	Беседа: «Пища и питательные вещества». <b>Национальные народные игры</b> ОРУ. Игры : «Займи место» (Буш урын), «Хлопушки» (Абакле), «Продаем горшки» ( Чулмэк уены).	Какие вещества необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получаемые с пищей?	Знакомств о с новым материало м. <b>Правила поведени я во время игры</b>	<b>Научиться:</b> давать ответы на вопросы к рисункам. <b>Осваивать</b> универсальны е умения в самостоятельн ой организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные	<b>Регулятивн ые:</b> планирова ние – составлять план и последовательность действий. <b>Познаватель ные:</b> информацио нные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>Коммуникат ивные:</b> управление	Самоопределе ние – готовность и способность обучающихся к саморазвитию <b>Формирован ие</b> навыка систематичес кого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Развитие</b> самостоятель	24.04.	
90	<b>Национальные народные игры</b> ОРУ. Игры : «Займи место» (Буш урын), «Хлопушки» (Абакле), «Продаем горшки» ( Чулмэк уены).	<b>Цель:</b> Познакомить учащихся с питательными веществами.					26.04.	
91	<b>Национальные народные игры</b> ОРУ. Игры : «Займи место» (Буш урын), «Хлопушки» (Абакле), «Продаем горшки» ( Чулмэк уены).	<b>Назы вать</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.					27.04.	
92	<b>Национальные народные игры</b> Подвижные игры: «Выталкивания из круга», «Бой петухов», «Перетягивание	Выполнять игровые действия					1.05	

	в парах». Развитие координационных способностей.	в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		действия, составляющие содержание подвижных игр.	коммуникаци ей – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
93	<b>Национальные народные игры</b> Подвижные игры: «Выталкивание из круга» «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» Малый сабантуй.	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и	<b>Осмысление,</b> объяснение своего двигательного опыта. <b>Осознание</b> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Осмысление</b> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Формирование</b> способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинир	3.05.	

				<p>правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>упражнений. <b>Умение</b> объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Умение</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>Умение</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Умение</b> организовать самостоятельную деятельность с учетом</p>	<p>ованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>		
--	--	--	--	---	---	---	--	--

					требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.			
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>								
94	<p>Т/б на уроках легкой атлетики. Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Требования безопасности к одежде, обуви на занятиях легкой атлетикой?</p> <p><b>Цель:</b> уметь оказывать первую помощь при ушибах и падениях. Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?</p> <p><b>Цель:</b> учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений.</p>	<p>Знакомство с новым материалом. Челночный бег, Скакалка, теннисный мяч.</p>	<p><b>Знать</b> Т/б на уроках легкой атлетики. Требования безопасности к одежде, обуви на занятиях легкой атлетикой</p> <p><b>Научиться</b> выполнять задания на развитие физических качеств;</p> <p><b>различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств;</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации в подвижных</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании и способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие.</p> <p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие.</p>	4.05.	

				играх и эстафетах.	<p><b>Коммуникативные:</b>  <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания .</p> <p><b>Регулятивные:</b>  <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании и способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p>			
--	--	--	--	--------------------	--	--	--	--

					<b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания.			
95	Развитие быстроты Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	. Как развивать быстроту? Как работать над распределением сил по дистанции? <b>Цель:</b> учить бегу на дистанции 30 м; учить бегу в равномерном темпе в течении 6 мин.	Быстрота, дистанция 30 м., секундометр, распределение сил по дистанции	<b>Научиться</b> выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании и способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности.	8.05.	



					<i>тво</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.			
96	Развивать скорость в круговых эстафетах до 20 м. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Что такое горизонтальные и вертикальные препятствия? Как преодолевать препятствия? <b>Цель:</b> закреплять навыки быстрого бега в эстафете; ознакомить с правилами преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, развивать ловкость в преодолении препятствий.	Скорость, ловкость, вертикальные препятствия (забор, барьер, бревно); горизонтальные препятствия (яма, бугор, ров)	<b>Научиться</b> передавать эстафету в движении; <b>осваивать</b> технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий; <b>соблюдать</b> технику безопасности при преодолении различных препятствий.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за свои поступки.	10.05.	

					общую цель и пути ее достижения.			
97	Бег с препятствиями.	<p>Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Что такое горизонтальные и вертикальные препятствия? Как преодолевать препятствия?</p> <p><b>Цель:</b> закреплять навыки быстрого бега в эстафете; ознакомить с правилами преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, развивать ловкость в преодолении препятствий.</p>	Скорость, ловкость, вертикальные препятствия (забор, барьер, бревно); горизонтальные препятствия (яма, бугор, ров)	<p><b>Научиться</b> передавать эстафету в движении; <b>осваивать</b> технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий; <b>соблюдать</b> технику безопасности при преодолении различных препятствий</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за свои поступки.</p>	11.05.	
98	<p><b>Прыжки</b> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.</p>	<p>Что такое физкультурная деятельность? Каковы</p>	Физическая культура. Организм	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять</p>	<p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать</p>	15.05.	

99	<p><b>Прыжки</b> Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4—5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>организационные приемы прыжков? Как корректировать технику бега? <b>Цели:</b> 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.</p>	<p>человека, здоровье человека; техника бега, положение рук и корпуса в ходьбе и беге.</p>	<p>выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!». <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений</p>	<p>общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b><i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b><i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b><i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	17.05.	
100	<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.</p>	<p>Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Ознакомить с требованиями</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения,</p>	<p><b>Регулятивные:</b><i>целеполагание</i> –</p>	<p><i>Нравственно-эстетическая ориентация</i> –</p>	17.05.	

101	<b>Метание</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Цели:</b> учить легкоатлетическим упражнениям. Техника метания. П/и «Делай наоборот».	ями к одежде при занятиях ф.к; эстафета, челночный бег, метание теннисного мяча.	связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Соблюдать</b> правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	22.05	
102	<b>Кроссовая подготовка.</b> П/и «Пятнашки».	Дать определение: что такое скорость	Равномерный бег 4	<b>Научиться:</b> бегать в	<b>Регулятивные:</b>	<i>Самоопределение</i> –	24.05.	

		бега? <b>Цель:</b> учить чередованию ходьбы и бега (бег 50 метров, ходьба 100метров).	минуты. Бег по слабо пересеченной местности до 1 километра .	равномерном темпе; <b>Соблюдать</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	<i>целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.</i> <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</i> <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.</i>	принятие образа хорошего ученика, установка на здоровый образ жизни.		
--	--	--	---	---	--	--	--	--

## Нормы оценок (Критерии оценивания)

### *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 в основном 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 предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков 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.

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Лист**  
**корректировки рабочей программы**

[illegible]



