

МОУ Алешкинская основная школа

Согласованно
Зам. дир. по УВР:
М.В. Федорова

Утверждаю
Директор школы :
Меркулов И.Б.
Приказ № 195-о от 30.08.2022 г.



Рабочая программа
по физической культуре
2 класса
(всего-102 часа, 3 часа в неделю)

Рассмотрено и одобрено
На заседании МС
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.
Руководитель МС: М.В. Федорова

Учитель: Логинов Р.А.

2022-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Документы, на основе которых разработана рабочая программа:

1. *Федеральный Закон* от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Физическая культура . Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы пособие для учителей общеобразовательных организаций/. В.И.Ляха 2016г.
3. Приказ по школе № 195- о от 30.08.22 «Об утверждении учебного плана на 2022-2023 учебный год»

Цель и задачи обучения предмета «Физическая культура»:

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

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

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и

воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
 - формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
 - особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане школы выделено на изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе 102 часа в год (3 часа в неделю).

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Обучающийся научится:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Содержание изучаемого курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
Бег в заданном коридоре.
Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
Специально-беговые упражнения.
Челночный бег.
Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
Преодоление малых препятствий.
Бег 1 км без учета времени.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.
Прыжок с места.
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
Прыжок с высоты (до 40 см).
Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Организуемые команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение» , «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висячем положении.
 Перешагивание через набивные мячи.
 Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
 Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
 Перелезание через коня, бревно.
 Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.
 Лазание по канату.
 Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
 Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемахом, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
 Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
 Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
 Перешагивание через набивные мячи.
 Перелезание через коня, бревно.
 Подтягивание в висячем положении на высокой перекладине.
 Гимнастическая полоса препятствий.
 Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
 Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
Знания о Физической культуре <i>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, осанка)</i>	5час.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

<p><i>Органы дыхания скелет, мышцы,</i></p>		<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Лёгкая атлетика <i>Бег, ходьба, прыжки, метание. Овладение знаниями.</i></p>	<p>27 час.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i></p>	<p>27 час.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>

<p>Подвижные игры Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p>	<p>11 час.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p>Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>12ч.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

Основные требования к уровню подготовки учащихся к концу 2 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны: иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

перекладине из виса лежа, кол-во раз						
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					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс (102 часа)

№ п/п	Кол – во часов	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Дата план	Дата факт
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА									
1		Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Запомнить правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
2		Бег коротким, средним и длинным шагом.	Различия длины шагов бега и где их можно применять.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
3		Бег из разных исходных положений	Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
4		Высокий старт с последующим ускорением	Техника выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться		

			ускорением.	причины неудач					
5		Челночный бег 3x10м.	Выполнять правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).		
6		Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Техника выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
7		Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
8		Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	Правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
9		Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений:	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать		

			сидя и стоя.		системы.	педагогами	правильность или ошибочность результата		
10		Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики									
11		Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Выполнять правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.		
12		Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Выполнять правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
13		Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Выполнять правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
14		Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаляющих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Выполнять правила подвижной игры; активно участвовать	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Вести дискуссию, правильно		

					в игровой деятельности с их учетом	между сверстниками и педагогами	выражать свои мысли		
Кроссовая подготовка									
15		Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Различать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
16		Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Различать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
17		Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
18		Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
19		Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать		

				ответственность, причины неудач;		педагогами	правильность или ошибочность результата		
20		Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
21		Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Т.Б	Бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
22		Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
23		Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимодействовать в команде при проведении эстафет.		

24		Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.	Различать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
25		Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		

Спортивные игры (футбол)

26		Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
27		Т.Б. Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

28		Т.Б. Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	Применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Выполнять правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
----	--	--	---	--	---	--	---	--	--

29		Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Выполнять правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
30		Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Выполнять правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
31		Перекаты в группировке	Применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнять правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
32		Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Выполнять правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
33		Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Выполнять правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

34		Передвижение по гимнастической стенке.	Применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Выполнять комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
35		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
36		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики									
37		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
38		Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или		

							ошибочность результата		
Спортивные игры (баскетбол)									
39		Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
40		Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
41		Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
42		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

43		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
44		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
45		Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
46		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
47		Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

					деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.				
48		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ									
49		Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
50		Закрепление. Акробатическая комбинация.	Определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Выполнять правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
51		Совершенствование акробатических элементов	Определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
52		Преодоление полосы	Соблюдать	Формирование	Способность к	Осуществлять	Контролировать		

		препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	волевому усилию, преодолению препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
53		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
54		Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
55		Передвижение по гимнастической стенке.	Применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Выполнять комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
56		Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
57		Лазанье по наклонной	Осваивать	Анализировать и	Знать упражнения	Осуществлять	Контролировать		

		гимнастической скамейке.	универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	на формирования правильной осанки.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики									
58		Игра «Бой петухов»	Выполнять упражнения на формирования правильной осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
59		Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Использовать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
60		Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Выполнять правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
61		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками,	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно,	Выполнять правила подвижной игры; активно участвовать в игровой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		

			метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	честно, виноват, поступил правильно и др.);	деятельности с их учетом	вступать в диалог			
62		Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выразить готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Выполнять упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
63		Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Выполнять правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
64		Игра «Через холодный ручей»	Выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
65		Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Выполнять правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
66		Игра «Смена мест»	Применять правила техники безопасности	Организовывать самостоятельную	Характеристика основных	Осуществлять продуктивное	Самостоятельно оценивать свои		

			на уроках подвижных игр.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	физических качеств.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
--	--	--	--------------------------	--	---------------------	--	---	--	--

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

67		Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Правильно переносить лыжи. Правильно ухаживать за лыжами.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
68		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. Передвигаться на лыжах	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
69		Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	Передвигаться на лыжах. Овладеть техникой «скользящий шаг»	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

				к учению	решения проблемы.				
70		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
71		Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
72		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Передвигаться на лыжах под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
73		Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок- 30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

74		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
75		Повороты переступанием вокруг носков.	Передвигаться на лыжах переступанием вокруг носков	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
76		Подъем ступающим шагом.	Передвигаться на лыжах, выполнять подъем ступающим шагом	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
77		Повороты переступанием. п/и «По местам».	Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
78		Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».	Передвигаться на лыжах, выполнять	Достижение личностно значимых результатов в	Анализ своей деятельности;	Потребность в общении с	Контролировать учебные		

			спуски в высокой стойке.	физическом совершенстве	сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	учителем Слушать и вступать в диалог	действия, аргументировать допущенные ошибки		
79		Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	Передвигаться на лыжах, выполнять подъем «лесенкой».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
80		Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в низкой стойке.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
81		Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка».	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок.	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
82		Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
83		Подъемы и спуски с	Передвигаться на	Оценивать	Правила поведения	Осуществлять	Самостоятельно		

		небольших склонов	лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	и техника безопасности на уроках	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
84		Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
85		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и«Накаты».	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
86		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность		
87		Подъемы и спуски с небольших склонов	Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом	Физические качества и их связь с физическим	Потребность в общении с учителем	Взаимодействовать в команде при проведении		

			небольших склонов.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	развитием.	Слушать и вступать в диалог	эстафет.		
88		Повороты с переступанием	Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
89		Попеременный двухшажный ход с палками.	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
90		Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы».	Передвигаться на лыжах, учиться самоконтролю при занятиях лыжами.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
91		Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Передвигаться на лыжах, правильно выполнять переноску лыж на плече.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
92		Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км	Использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

93		Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5 км	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
94		Подъемы и спуски с небольших склонов	Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
95		Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?»	Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
96		Передвижение на лыжах до 1,5 км	Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5 км	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
97		Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную деятельность в		

			посадки лыжника.	окужающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	учебного материала и поставленной учебной целью.	сверстниками и педагогами	игровых ситуациях		
98		Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
99		Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
ПОДВИЖНЕ ИГРЫ									
100		Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
101		Игра «Волк во рву»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
		Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила	Ориентация в нравственном	Выполнять правила подвижной игры.	Способность осуществлять	Взаимодействовать в команде		

102			подвижной игры	содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	при проведении подвижных игр		
-----	--	--	----------------	--	---	---	------------------------------	--	--