Рабочая программа по физической культуре для 2 класса

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (утв. приказом Минобразования России от 6 октября 2009 г. № 373), авторской программы базового курса физического воспитания учащихсяВ. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. А также отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание обучения физической культуре.

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным 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.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты**

Учащиеся сформируют:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Учащиеся получат возможность сформировать:*

* *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
* *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся сформируют:

* 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;
* 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.

Учащиеся получат возможность сформировать:

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

**Предметные результаты**:

Учащиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* 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;
* 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;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* 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;
* 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.

Учащиеся получат возможность научиться:

* 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;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного курса «Физическая культура» (102 ч.)**

1. **Знания о физической культуре (3 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

1. **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

1. **Физическое совершенствование (72 ч.)**

 **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие 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 изположения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот 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**

 Бег:равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броскибольшого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метаниемалого мяча на дальность из-за головы. Прыжки:на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход*;* спускив основной стойке; Подъем«лесенкой».  Торможение«плугом».

**Подвижные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

1. **Баскетбол *(12 ч.)***

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».

1. **Волейбол (12 ч.)**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Уровень физической подготовленности учащихся 8-9 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 7,1 и выше | 7,0-6,0 | 5,4 и ниже | 7,3 и выше | 7,2-6,2 | 5,6 и ниже |
| 2. | Координа-ционные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 10,4 -"- | 10,0-9,5 | 9,1 -"- | 11,2-"- | 10,7-10,1 | 9,7 -"- |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 110-"- | 125-145 | 165 -"- | 100 -"- | 125-140 | 155 -"- |
| 4. | Выносли-вость | 6-минутный бег, м | 750 и менее | 800-950 | 1150-"- | 550 и менее | 650-850 | 950 -"- |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 11,5 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 -"- | 2-3 | 4 -"- | - | - | - |
| на низкой перекладине из висалежа, кол-во раз (девочки) | - | - | - | 3 -"- | 6-10 | 14 -"- |

Календарно-тематическое планирование 102 ч.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | **Дата** | **Раздел**  |
| **предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | **план** | **факт** |
| **Обучаемый научится** | **Обучаемый получит возможность научиться** |
| 1 | **Инструктаж по ТБ**.Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий |  |  | **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт  | Изучение нового материала |  Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун. Договариваться и приходить к общему решению  | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места.Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | Изучение новогоматериала | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять прыжки в длину с места, основные движения в ходьбе и беге с изменением направления; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачу;Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 4 |  Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».  | Комбини-рованный | Ходить под счёт | Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому. |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам». | Комбини-рованный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | Правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места, в беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места –контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | Изучение нового материала | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценкучителя. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности |  |  |  **Легкая атлетика (10 часов)**  |
| 7 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Изучение нового материала | Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| 8 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит». | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении.  | Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность –контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в метании;Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине. | Метать мячи на дальность с места из различных положенийПодтягиваться на перекладине. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типаПроявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| 10 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры» | Комбини-рованный | Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне. | Выполнять челночный бег. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **11** | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками.Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)** |
| **12** | Подвижная игра «Быстро встать в строй». | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры  | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **13** | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | Комплексный | Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой. | Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **14** | Передача и ловля мяча на месте в парах. | Комплексный | Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах. | Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  |
| **15** | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай» | Комплексный | Правильно выполнять ведение мяча на месте и ловлю отскочившегося мяча от пол. | Играть в подвижные игры, связанные с ловлей и ведением мяча. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **16** | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **)** |
| **17** | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | Комплексный | Выполнять строевые команды. Ловить и передавать мяч в движении. | Играть в подвижные игры с мячом.Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **18** | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | Комплексный | Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно передвигаться. | Ведению мяча на месте.Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы | Проявление учебных мотивов; |  |  |
| **19** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Комплексный | Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Прыжкам на двух ногах в различных позициях. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы | Проявление учебных мотивов |  |  |  |
| **20** | Урок-игра. п/и «Мяч водящему» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **21** | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | Комплексный | Правильно выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом. | Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)** |
| **22** | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками. | Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему» | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **23** | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | Комплексный | Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **24** | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Подведение итогов четверти. | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игру«Бросай – поймай» | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **25** | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | Комплексный | Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **26** | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы.. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **27** | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игры:«Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун.задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **28** | **Инструктаж по ТБ** Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.** | Изучение нового материала | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельностиПозн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. |  |  |  |
| **29** | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Комплексный | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
| **30** | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | Комплексный | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **31** | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Комплексный | Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами. | Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **32** | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево,вправо. Прыжки через скакалку. | Изучение нового материала |  Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
| **33** | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | Изучение нового материала |  Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку , построению в круг на вытянутые руки. | Выполнять упражнения – прыгать через скакалку. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **34** | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягиваниележа на наклонной скамье. | Изучение нового материала | Ходить по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.Коммун.формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **35** | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | Изучение нового материала | Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелеезание через стопку матов. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
| **36** | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Изучение нового материала | Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **37** | Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом. | Изучение нового материала | Правильно выполнять движения-выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **38** | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | Изучение нового материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
| **39** | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Изучение нового материала | Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **40** | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | Изучение нового материала | Правильно выполнять упражнения на равновесие. | Освоить игру «Два мороза» | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **41** | Кувырок вперед из упора присев. | Изучение нового материала | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
| **42** | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | Комплексный | Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **43** | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | Комплексный | Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **44** | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | Комплексный | Правильно выполнять кувырок вперед | Освоить технику выполнения кувырка вперед. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
| **45** | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Комплексный | Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Освоить технику выполнения«Моста» лежа на спине | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **46** | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки». | Комплексный | Разучить «Мост» и стойку на лопатках. | Освоить технику выполнения«Моста» и стойки на лопатках. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **47** | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору» | Комплексный | Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа | Освоить акробатические упражнения. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |
| **48** | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | Комплексный | Закрепить умения выполнять строевые упражнения. | Освоить строевые упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **49** | **Инструктаж по ТБ**Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | Изучение нового материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **50** | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **51** | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **52** | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **53** | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах ступающим шаг ом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **54** | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **55** | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню..  | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **56** | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **57** | Повороты переступанием вокруг носков. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах переступанием вокруг носков | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **58** | Подъем ступающим шагом. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять подъем ступающим шагом | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **59** | Повороты переступанием. п/и «По местам». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **60** | Спуски в высокой стойке. Игра «Салки». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять Спуски в высокой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **61** | Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал» | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять Подъем «лесенкой». | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **62** | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять Спуски в низкой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **63** | Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **64** | Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок.  | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **65** | Подъемы и спуски с небольших склонов | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачу | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное  |  |  |
| **66** | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **67** | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и«Накаты». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок  | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **68** | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок  | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **69** | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **70** | Повороты с переступанием | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **71** | Попеременный двухшажный ход с палками. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **72** | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы». | Контрольный | Передвигаться на лыжах, учиться самоконтролю при занятиях лыжами. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **73** | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, правильно выполнять Переноску лыж на плече. | Передвигаться на лыжах.Освоить игры на лыжах. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **74** | Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.Освоить игру «Снежные снайперы». | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **75** | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |  **Лыжная подготовка (30 часов)** |
| **76** | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **77** | Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?» | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.Освоить игру «Кто быстрее?» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **78** | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | Контрольный | Передвигаться на лыжах, пройти дистанцию 1,5 км в умеренном темпе. | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **79** | **Инструктаж по ТБ** Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.«Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | Освоить игру -«Играй-играй мяч не теряй». | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)** |
| **80** | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | Играть в мини-баскетбол | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **81** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | Играть в мини-баскетбол | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |  |
| **82** | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Изучение нового материала | Попадать по мячу. Вести мяч в движении.  | Освоить игру «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)** |
| **83** | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Изучение нового материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.  | Закрепить игру «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **84** | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.П./и «Передал -садись». | Изучение нового материала |  Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении.  | Закрепить игру «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)** |
| **85** | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.  | Освоить игру «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **86** | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.  | Освоить игры «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **87** | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.  | Освоить игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)** |
| **88** | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).  | Изучение нового материала | Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).  | Закрепить игру «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **89** | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу». | Комплексный | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Закрепить игру: «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **90** | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.  | Изучение нового материала | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа | Освоить технику выполнения передачи мяча. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)** |
| **91** | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | Контрольный | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Освоить игру «Школа мяча» | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **92** | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку. | Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Легкоатлетические упражнения (11ч)** |
| **93** | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта. | Максимальной скоростью до 30 м. Поднимать и опускать туловища за 30секунд | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун.формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; |  |  |
| **94** | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **95** | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.«Рыбаки и рыбки», «Невод». | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.Освоить игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  | **Легкоатлетические упражнения (11ч)** |
| **96** | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках,наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Прыгать в полную силу. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  |  |
| **97** | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу.Освоить игру «Лисы и куры» | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **98** | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки». | Изучение нового материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | **Легкоатлетические упражнения (11ч)** |
| **99** | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.Освоить игру: «Круг-кружочек». | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **100** | Бег на 500 м в умеренном темпе.П/и «Так и так». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе.Освоить игру: «Так и так». | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| **101** | Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе без учета времени. Закрепить игру: «К своим флажкам». | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  | **Легкоатлетические упражнения (11ч)** |
| **102** | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | Контрольный | Активно участвовать в соревнованиях. | Играть в подвижные игры | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |