**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

**«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 2 класса

на 2020-2021 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д. Епанчина

2020 г.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, учащиеся, при получении начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Знания о физической культуре*

Ученик научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Ученик получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*Способы физкультурной деятельности*

Ученик научится:

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*Физическое совершенствование*

Ученик научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Подготовка и сдача норм ГТО.

***Способы физкультурной деятельности***

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.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики (24 ч.)***

***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*** из положения 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 23 ч.***

***Бег:*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

***Броски***большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

***Метание***малого 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.

**Лыжные гонки.12 ч.**

Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход;чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

***Элементы спортивных игр (9 ч.)***

*На материале раздела* ***«Спортивные игры»:***

***Футбол:*** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов по рабочей программе** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **6** |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Высокий старт. |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. |  |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10м.. |  |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Прыжки вверх и в длину с места. |  |
| 6 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Понятие «физическая культура как система занятий физическими упражнениями» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **7** |
| 1 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. |  |
| 2 | Контроль двигательных качеств: метание. |  |
| 3 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.  Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. |  |
| 4 | Бег с изменением частоты шагов. |  |
| 5 | Понятие «физические качества». |  |
| 6 | Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. |  |
| 7 | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.  Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **18** |
| 1 | Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Развитие координационных способностей в ОРУ. |  |
| 2 | Перестроение в две шеренги, в две колонны.  Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30секунд. |  |
| 3 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Совершенствование техники выполнения перекатов. |  |
| 4 | Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. |  |
| 5 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях, упражнения «стойка на лопатках». |  |
| 6 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. |  |
| 7 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. |  |
| 8 | . Значение физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперёд. Висы на перекладине и гимнастической стенке. |  |
| 9 | Выпады и наклоны из положения стоя, сидя на полу; упражнения «мост»,«полушпагат». Прыжки со скакалкой |  |
| 10 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки |  |
| 11 | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» |  |
| 12 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырок вперёд. |  |
| 13 | Кувырки вперёд и назад. |  |
| 14 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. |  |
| 15 | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. |  |
| 16 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. |  |
| 17 | Упражнения акробатики. Круговая тренировка. |  |
| 18 | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** |
| 1 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. |  |
| 2 | Ходьба на лыжах разными способами. |  |
| 3 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. |  |
| 4 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. |  |
| 5 | Подъём на лыжах различными способами. Спуск на лыжах в основной стойке и торможение палками. |  |
| 6 | Спуск на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение. |  |
| 7 | Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. |  |
| 8 | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке и подъём, торможение падением |  |
| 9 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. |  |
| 10 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. |  |
| 11 | Подъём на лыжах. Скользящий шаг по дистанции до 1500 м |  |
| 12 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **16** |
| 1 | Прыжки в длину с места. |  |
| 2 | Акробатические упражнения для развития равновесия. |  |
| 3 | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. |  |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. |  |
| 5 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. |  |
| 6 | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. |  |
| 7 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. |  |
| 8 | Низкий старт. Бег с ускорением. |  |
| 9 | Прыжки в длину с места и с разбега. |  |
| 10 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры |  |
| 11 | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. |  |
| 12 | Правила поведения на уроках физкультуры.Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. |  |
| 13 | Метание теннисного мяча на дальность. |  |
| 14 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. |  |
| 15 | Контроль пульса. Строевые упражнения. |  |
| 16 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. |  |
|  | **Элементы спортивных игр** | **9** |
| 1 | Передача мяча в парах. |  |
| 2 | Броски и ловля мяча через сетку.,двумя руками от груди, из-за головы снизу. |  |
| 3 | Подача мяча через сетку одной рукой, двумя руками из-за головы. |  |
| 4 | Подача, передача бросков и ловля через сетку. Ловля высоко летящего мяча. |  |
| 5 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии. |  |
| 6 | Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в продвижении. |  |
| 7 | Броски малого мяча в горизонтальную цель |  |
| 8 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. |  |
| 9 | Контроль за развитием двигательных качеств. |  |
|  | **Итого за 1 четверть** | 16 |
|  | **Итого за 2четверть** | 15 |
|  | **Итого за 3 четверть** | 20 |
|  | **Итого за 4 четверть** | 17 |
|  | **Итого за год** | 68 ч. |

**Приложение 1**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Тип урока, форма проведения** | **Планируемые предметные результаты** | **Дата**  **по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. | Вводный | **Научатся:** соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики | 02.09 |  |
| 2 | Строевые упражнения. Высокий старт. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять команды на построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта | 04.09 |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять бег с высокого старта | 09.09 |  |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10м.. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | 11.09 |  |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Прыжки вверх и в длину с места. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения;  технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места; контролировать пульс | 16.09 |  |
| 6 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Понятие «физическая культура как система занятий физическими упражнениями» | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 18.09 |  |
| 7 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (метания); технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях | 23.09 |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** технически правильно выполнять метание предмета; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды | 25.09 |  |
| 9 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнения добиваясь конечного результата. | 30.09 |  |
| 10 | Бег с изменением частоты шагов. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 02.10 |  |
| 11 | Понятие «физические качества». | Образовательно-познавательный | **Узнают:** понятие «физические качества».  **Научатся** понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 07.10 |  |
| 12 | Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | Образовательно-предметный | **Научатся:** правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса | 09.10 |  |
| 13 | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 14.10 |  |
| 14 | Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Развитие координационных способностей в ОРУ. | Образовательно-предметный | **Научатся:** соблюдать правила безопасного поведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 16.10 |  |
| 15 | Перестроение в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30секунд. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | 21.10 |  |
| 16 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Совершенствование техники выполнения перекатов. | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 23.10 |  |
| 17 | Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений; координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 06.11 |  |
| 18 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях, упражнения «стойка на лопатках». | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; регулировать физическую нагрузку | 11.11 |  |
| 19 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | 13.11 |  |
| 20 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. | Образовательно-предметный | **Научатся:** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 18.11 |  |
| 21 | Значение физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперёд. Висы на перекладине и гимнастической стенке. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения для развития ловкости и координации; | 20.11 |  |
| 22 | Выпады и наклоны из положения стоя, сидя на полу; упражнения «мост», «полушпагат». Прыжки со скакалкой | Образовательно-предметный | **Научатся:** перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; соблюдать правила безопасного поведения во время выполнения упражнений | 25.11 |  |
| 23 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять серию акробатических упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | 27.11 |  |
| 24 | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; | 02.12 |  |
| 25 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырок вперёд. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 04.12 |  |
| 26 | Кувырки вперёд и назад. | Образовательно-предметный | **Научатся:** самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | 09.12 |  |
| 27 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. | Образовательно-предметный | **Научатся:** самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 11.12 |  |
| 28 | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. | Образовательно-предметный | **Научатся:** правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 16.12 |  |
| 29 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять серию упражнений акробатики; | 18.12 |  |
| 30 | Упражнения акробатики. Круговая тренировка. | Образовательно-предметный | **Научатся:** самостоятельно подбирать методы и приёмы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнёра. | 23.12 |  |
| 31 | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения на гимнастической скамейке; соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий | 25.12 |  |
| 32 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Игра «По местам» | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять движение на лыжах; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 13.01 |  |
| 33 | Ходьба на лыжах разными способами. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставными шагами. | 15.01 |  |
| 34 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** передвигаться на лыжах по дистанции; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 20.01 |  |
| 35 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м.  Игра «Охотники и олени» | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** передвигаться свободным скользящим шагом; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 22.01 |  |
| 36 | Подъём на лыжах различными способами. Спуск на лыжах в основной стойке и торможение палками. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами | 27.01 |  |
| 37 | Спуск на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять спуск и подъём на лыжах; | 29.01 |  |
| 38 | Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять лыжные ходы; держать инвентарь при передвижении на лыжах. | 03.02 |  |
| 39 | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке и подъём, торможение падением | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** выполнять повороты на лыжах изученными способами. | 05.02 |  |
| 40 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Игра «День и ночь» | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами. | 10.02 |  |
| 41 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. П/игра «Охотники и олени» | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом. | 12.02 |  |
| 42 | Подъём на лыжах. Скользящий шаг по дистанции до 1500 м | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками. | 17.02 |  |
| 43 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 19.02 |  |
| 44 | Прыжки в длину с места. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | 24.02 |  |
| 45 | Акробатические упражнения для развития равновесия. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** выполнять акробатические упражнения различными способами | 26.02 |  |
| 46 | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** выполнять упражнения с гантелями различными способами | 03.03 |  |
| 47 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. | Образовательно- тренировочный | **Научатся**: выполнять упражнения для развития гибкости различными способами | 05.03 |  |
| 48 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 10.03 |  |
| 49 | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. | Образовательно-предметный | **Научатся:** взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет | 12.03 |  |
| 50 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. | Образовательно-предметный | **Научатся:** распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | 17.03 |  |
| 51 | Низкий старт. Бег с ускорением. | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение. | 19.03 |  |
| 52 | Прыжки в длину с места и с разбега. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | 31.03 |  |
| 53 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | 02.04 |  |
| 54 | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. | Образовательно-предметный | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 07.04 |  |
| 55 | Правила поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями. | 09.04 |  |
| 56 | Метание теннисного мяча на дальность. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения — метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног. | 14.04 |  |
| 57 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами; выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет | 16.04 |  |
| 58 | Контроль пульса. Строевые упражнения. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять подсчёт пульса на запястье; выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание. | 21.04 |  |
| 59 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 23.04 |  |
| 60 | Передача мяча в парах. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять передачу мяча | 28.04 |  |
| 61. | Броски и ловля мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы снизу. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой,  от груди, из-за головы снизу. | 30.04 |  |
| 62 | Подача мяча через сетку одной рукой, двумя руками из-за головы. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять броски мяча через сетку; подачу мяча через сетку одной рукой, двумя руками из-за головы. | 05.05 |  |
| 63 | Подача, передача бросков и ловля через сетку. Ловля высоко летящего мяча. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** выполнять подачу, передачу бросков и ловлю через сетку; ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию | 07.05 |  |
| 64 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 12.05 |  |
| 65 | Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в продвижении. | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять элементы игры в футбол; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 14.05 |  |
| 66 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | Образовательно- тренировочный | **Научатся:** технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель. | 19.05 |  |
| 67 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** метать мяч в цель с правильной постановкой руки | 21.05 |  |
| 68 | Контроль за развитием двигательных качеств. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега. | 26.05 |  |