

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ольгинская средняя общеобразовательная школа п.Ольга»
Ольгинского района Приморского края

«РАССМОТРЕНО»

На МО учителей

Протокол № 1
от 27.08.21



«СОГЛАСОВАНО»

зам. дир. по УВР

Маурина Т.А.
«27» 08 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Морозова М.А.
приказ № 34/от 30.08.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 2» А» класса

Автор-составитель:
учитель
Квинт Н.И.

2021-2022 учебный год

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты универсальные учебные действия | предметные знания | Вид кон- троля | Дата | |
|--------------------------------------|---|--------------|---|--|--|----------------------|------|------|
| | | | | | | | План | Факт |
| Лёгкая атлетика+подвижные игры-18 ч. | | | | | | | | |
| 1 (1) | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по легкой атлетики. Повторение понятий «шеренга» и «колонна», строевых упражнений. П\И«К своим флажкам!». | Ввод- ный | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомиться с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют учебноознавательный интерес к новому учебному материалу | Научатся: соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики | Теку- щий | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|--|--------------|--|--|
| 2 (2) 3 (3) | Повторение .ОРУ (общеразвивающие упражнения). Строевые упражнения. Техника челночного бега. П\И«К своим флажкам!». | Комбини рованный | Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спор- тивная форма? Цели: повторить команды «Стано- вись!», «Смирно!», «Равняйся!». Учить технике выполнения челночного бега. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся: выполнять команды на по- строения и пере- строения; технику выполнения челночного бега. | Теку- щий | | |
| 4 (4) | Проведение ОРУ в движении. Тестирование челночного бега 3х10м. Игра « Гуси-лебеди». | Изуче- ние нового мате- риала | Как выполняется построение в ко- лонну? Цели: повторить выполнение техники челночного бега 3х10 м. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Научатся: выполнять ор- ганизирующие строевые коман- ды и приемы; технику челночного бега. | Теку- щий | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|--|--|
| | | | | <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p> | | | | |
| 5 (5) 6 (6) | Изучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения. Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Караси и щука» | Про-верка и кор-рекция знаний и уме-ний | Корректировка техники челночно-го бега. Как вы-полнять поворот в челночном беге? Цели: учить бегу с изменением на-правления движе-ния | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учите-ля, сверстников.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно дер-жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно вы-полнять пово-рот в челноч-ном беге | Кон-троль двига-тель-ных качеств (чел-ночный бег) | | |

| | | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------|---|--|---|---------|--|--|
| | | | | | | | | |
| 7 (7) | <p>Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.</p> <p>Игра «Удочка»</p> | Изучение нового материала | Цели: учить выполнять метание малого мяча на дальность. | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | Научатся: выполнять метание малого мяча на дальность; | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|----------------------------|--|--|--|---------|--|--|
| 8 (8) 9 (9) | Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения Изучение высокого и низкого старта. П/И «Караси и щука» | Изучение нового материала. | Цели: учить правильной технике выполнения высокого и низкого старта. | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | Научатся: выполнять технику высокого и низкого старта. | Текущий | | |
|----------------------|--|----------------------------|--|--|--|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------------|---|--|---|---------|--|--|
| 10 (10) 11 (11) | Обучение проведения самостоятельно ОРУ. Строевые упражнения Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. П/И «Третий лишний» | комбинированный | Цели: учить выполнять игры различного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнения и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к об-</p> | Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения;- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | текущий | | |
|--------------------------|--|-----------------|---|--|---|---------|--|--|

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|---|---|-------------------------------|--|
| | | | | <p>щему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p> | | | |
| 12 (12) 13 (13) | <p>Обучение проведения самостоятельного ОРУ.Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега на дистанцию 30 м. П/И «Третий лишний»</p> | <p>Проверка и коррекция знаний и умений.</p> | <p>Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях?</p> <p>Цели: учить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега</p> <p>Как правильно стартовать и финишировать?</p> <p>Цели: учить правильной технике бега; выполнять разминочный бег в различном темпе.</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p> <p>Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения</p> | текущий | |
| 14 (14) 15 (15) | <p>Ору в движении под команду учителя. Тестирование бега на</p> | <p>Проверка и коррекция знаний</p> | <p>Как выполнять перестроение в две шеренги, две колонны?</p> <p>Цели: учить выполнять</p> | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют</p> | <p>Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> | Контроль двигательных качеств | |

[illegible]

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----------------|--|--|---|---------|--|--|--|
| 19 (1) | Инструктаж и ТБ на уроках гимнастики. Проведение ОРУ на координацию движений. Изучение Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игре «Посадка картофеля» | Комбинированный | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять ОРУ на координацию. Знать технику выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - регулировать физическую нагрузку | Текущий | | | |
|-----------|---|-----------------|--|--|---|---------|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----------|--|-----------------|---|---|--|---------|--|--|
| 20 (2) | Ору в движении и на месте . Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игре «Посадка картофеля» | Комбинированный | Уметь выполнять Ору в движении и на месте. Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье во время тестирования. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. | Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма. | Текущий | | |
|-----------|--|-----------------|---|---|--|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 21 (3) 22 (4) | Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения, повороты на месте. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Удочка» | | Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно , строевые упражнения, повороты на месте . Знать технику выполнения прыжков на скакалке. | <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата. | | | |
|------------------------|--|--|---|---|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|--|--|---|---|--|--|
| 23 (5) 24 (6) | Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Комбинированный | Уметь выполнять Ору в движении с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения, перестроения. Умение выполнять прыжки на скакалке во время тестирования. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | | |
| 25 (7) 26 (8) | Ору на месте с элементами гимнастики, строевые упражнения. Изучение выполнения лазания, перелезания и переползания. П/И «Альпинисты» | | Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя, строевые упражнения. Знать выполнения лазания, перелезания и переползания. Знать правила и выполнение П/И «Альпинисты» | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и | Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Контроль двигательных качеств (наклоны из положения стоя) | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 27 (9) 28 (10) | <p>Ору на месте с элементами гимнастики .</p> <p>Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка в перед.</p> <p>Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»</p> | Изучение нового материала. | <p>Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя.</p> <p>строевые упражнения.</p> <p>Знать Технику выполнения кувырка вперед.</p> | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> | <p>Научатся: выполнять серию акробатических упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> | Контроль двигательных качеств (кувырок вперед) | | |
|-------------------------|--|----------------------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|---|---|---|---------|---|--|
| 29 (11) 30 (12) | Ору на месте с элементами гимнастики , Строевые упражнения Техника выполнения стойки на лопатках. Игра «Запрещенное движение» | Комбинированный | Уметь выполнять Ору на месте с элементами гимнастики под показ учителя. строевые упражнения. Знать технику выполнения стойки на лопатках. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Научатся: - выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Текущий | . | |
| 31 (13) 32 (14) | Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Техника выполнения элемента Колесо. | Изучение нового материала | Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики, Знать технику выполнения элемента колесо. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | Научатся: -самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкульт-минуток; - выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|
| | | | | поставленных целей | | | | |
|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------|--|-----------------|---|--|---|---------|--|--|
| 33 (15) | Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание. Развитие прыгучести в эста- | Комбинированный | Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики. Уметь проходить полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания. | <p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | | |
|------------|--|-----------------|---|--|---|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| | фете «Веревочка под ногами» | | | при общении со сверстниками и взрослыми | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------|---|-----------------|---|--|--|---------|--|--|
| 34 (16) | Ору в движении и месте с элементами гимнастики, Подвижные игры с гимнастическими упражнениями. Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | Комбинированный | Уметь выполнять Ору в движении и на месте под показ учителя с элементами гимнастики. Уметь выполнять гимнастические упражнения во время подвижных игр. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют | Научатся: самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнера | Текущий | | |
|------------|---|-----------------|---|--|--|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| Лыжная подготовка-18 ч. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------|---|--|---|---------|--|--|
| 35 (1) 36 (2) | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ору на месте на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Изучение нового материала. | Знать Технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение . Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляциисвоего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p> | <p>Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений на лыжах.</p> | Текущий | | |
|------------------------|--|----------------------------|---|--|---|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----------------------------------|--|--|--|---------|--|--|
| 37 (3) 38 (4) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Освоение техники ходьбы на лыжах. | Применение знаний и умений. | | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся: технически правильно выполнять ходьбу на лыжах; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p> | Текущий | | |
| 39 (5) 40 (6) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | Комбинированный | Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> | <p>Научатся: распределять свои силы во время ходьбы на лыжах.</p> | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | ,построение .Уметь выполнять упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|---|--------------|--|--|
| 41 (7) 42 (8) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Разучивание техники передвижения скользящим шагом | | Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение .Знать технику передвижения скользящим шагом. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся: самостоятель- но контролиро- вать качество выполнения упражнений на лыжах. | Теку- щий | | |
|------------------------|--|--|---|---|---|--------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--------------|--|--|
| 43 (9) 44 (10) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Передвижение скользящим шагом на скорость. П/И «Салки на лыжах. | | Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться скользящим шагом на скорость. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | Теку- щий | | |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------------|---|--|---|--------------|--|--|
| 45 (11) 46 (12) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах. | Комбини рованный | Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь выполнять упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах. | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: выполнять строевые упражнения на лыжах; организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий | | |
|--------------------------|---|---------------------|---|--|---|--------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------|--|--|--|--------------|--|--|
| 47 (13) 48 (14) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах | Ком- бини- рован- ный | Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться ходьбой на лыжах. | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся: технически правильно выполнять ходьбу на лыжах; соблюдать правила взаи- модействия с игроками | Теку- щий | | |
| 49 (15) 50 (16) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Совершенствование умения передвижения скользящим шагом | Ком- бини- рован- ный | Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь передвигаться скользящим шагом. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: выполнять передвижению на лыжах скользящим шагом. | Теку- щий | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|--|--------------|--|--|
| 51 (17) 52 (18) | Ору на месте Лыжная строевая подготовка. Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки | | Уметь выполнять Ору на месте на лыжах под показ учителя. Знать правила экиперовки ,подготовки лыж, выхода с лыжами на урок ,построение. Уметь выполнять эстафеты на лыжах. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: Лыжной строевой подготовки и эстафетам на лыжах; характеризо- вать роль и зна- чение занятий физкультурой для укрепления здоровья | Теку- щий | | |
|--------------------------|---|--|--|--|--|--------------|--|--|

Лёгкая атлетика+подвижные игры-16 ч.

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------------------|---|---|---|--------------|--|--|
| 53 (1) 54 (2) | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении. Техника выполнения бега на дистанцию 60м. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи» | Комби- ниро- ванный | Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Уметь выполнять Ору в движении под команды учителя. Знать технику выполнения бега на дистанцию 60 м. Знать правила П/И «Шишки ,Желуди, Орехи» | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии | Научатся: ТБ на уроках лёгкой атлетики, бегу на дистанцию 60 м. | Теку- щий | | |
|------------------------|--|---------------------------|---|---|---|--------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»</p> | <p>с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>вильной постановкой рук; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата</p> | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|---|--|---|---------|--|--|
| 55 (3) 56 (4) | Ору в движении самостоятельно. Тестирование бега на дистанции 60 м. П/И «Воробьи вороны» | Комбинированный | Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег на дистанции 60 м. во время тестирования. Знать правила П/И «Воробьи вороны» | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: выполнять бег на 60 м и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | | |
|------------------------|--|-----------------|---|--|---|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------------------------|---|---|---|---------|--|--|
| 57 (5) 58 (6) | Ору в движении самостоятельно. Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км П/И «Салки с прыжками» | Изучение нового материала | Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Знать технику выполнения бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся: Технике бега с переходом на шаг на 1 км. | Текущий | | |
|------------------------|---|---------------------------|---|---|---|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | | <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении оставленных целей</p> | | | | |
| 59 (7) 60 (8) | Ору в движении самостоятельно. Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | Уметь выполнять Ору в движении самостоятельно. Уметь выполнять бег с переходом на шаг на дистанции 1 км. во время тестирования. | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | Научатся: технически правильно выполнять бег с переходом на шаг на 1 км. | Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (бег) | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------------------------|--|--|--|--------------|--|--|
| 61 (9) 62 (10) | Ору на месте. Техника прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками» | Ком- бини- рован- ный | Уметь выполнять Ору на месте под показ учителя. Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Знать правила П/И «Салки прыжками» | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | Научатся: Выполнять прыжок в длину с места. | Теку- щий | | |
|-------------------------|--|--------------------------------|--|--|--|--------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|--|--|---|---------|--|--|
| 63 (11) 64 (12) | Ору на месте. Тестирование прыжка в длину с места. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | Изучение нового материала | Уметь выполнять Ору на месте под показ учителя. Уметь выполнять прыжки в длину с места во время тестирования. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способствования. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: Выполнять прыжок в длину с места. | Текущий | | |
| 65 (13) 66 (14) | Ору на месте самостоятельно. Техника выполнения метания малого мяча в цель. Игра «Вышибалы» | Комбинированный | Уметь выполнять Ору на месте самостоятельно. Знать технику выполнения метания малого мяча в цель. Знать правила П/И «Вышибалы». | <i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин | Научатся: выполнять технику метания малого мяча в цель. | Текущий | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------|---|--|--|--------------|--|--|
| | | | | успеха в учебной деятельности | | | | |
| 67 (15) 68 (16) | Ору на месте самостоятельно Тестирование метания малого мяча в цель. Эстафеты. | Ком- бини- рован- ный | Уметь выполнять Ору на месте самостоятельно. Уметь выполнять метание малого мяча в цель во время тестирования. | <p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p> | Научатся: выполнять метание малого мяча в цель ; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Теку- щий | | |