**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***для 2 класса***

**2013-2014 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Пояснительная записка

Целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Програм­ма составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федераль­ным государственным образовательным стандартом началь­ного общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение личностных, предметных и метапред - метных результатов.

Основные задачи:

Оздоровительная направленность.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

*Образовательные задачи.*

Создание «школы движений», включающей формирова­ние и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей.

Приобретение школьниками знаний в области физичес­кой культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного исполь­зования их в повседневной жизни.

*Воспитательные задачи.*

Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях фи­зическими упражнениями и спортом.

Содействие гармоничному развитию личности школьни­ка, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых качеств.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию следующих принципов:

*принципа модификации*, основанного на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитываю­щих возрастно-половые и индивидуальные особенности де­тей, материально-техническую оснащённость учебного про­цесса, климатические условия, национальные традиции;

*принципа сознательности и активности*, основан­ного на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоя­тельности, инициативности и креативности школьников;

*принципа доступности и индивидуализации*, осно­ванного на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к уче­никам, который создаёт благоприятные условия для разви­тия индивидуальных способностей.

*принципа последовательности.* Содержание каждо­го из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт опреде­лённую направленность в освоение школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

*принципа соблюдения межпредметных связей*, ориен­тирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физичес­кой культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаи­мообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Предмет «Физическая культура» направлен на формиро­вание у детей универсальных компетенций, а также на раз­витие личностных качеств.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе на­чального общего образования по физической культуре яв­ляются:

умение организовать свою деятельность, выбрать и ис­пользовать средства для достижения поставленной цели;

умение активно включиться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

Личностные результаты освоения учащимися содержа­ния программы по физической культуре:

уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;

развитие самостоятельности и личной ответственнос­ти за свои поступки на осцове представлений о нравствен­ных нормах;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в до­стижении поставленных целей;

умение проявлять смелость во время выполнения фи­зических упражнений, управлять своими эмоциями в раз­личных ситуациях;

способность оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты освоения учащимися со­держания программы по физической культуре:

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;

характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе приобретённых знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;

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

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты освоения учащимися содержа­ния программы по физической культуре:

формирование первоначальных представлений о зна­чении физической культуры в жизни человека, её роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режи­ме дня, выполнять утреннюю зарядку, использовать средс­тва физической культуры во время отдыха и досуга;

использовать жизненно важные умения и навыки в различных вариативных условиях;

вести наблюдение за показателями своего физическо­го развития и функционального состояния.

Содержание программы 2 класса

102 ч (3 ч в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Ос­новы знаний о физической культуре», «Способы физкультур­ной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвящённый истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, физическому развитию челове­ка, закаливающим процедурам, профилактике нарушений осанки, влиянию занятий физической культурой на харак­тер человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

Основы знаний о физической культуре

(6 ч *распределяются в течение года*)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

Понятие о физическом развитии человека, влияние на него физических упражнений.

Правила предупреждения травматизма во время заня­тий физическими упражнениями.

Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки.

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.

Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности

(в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Со­ставление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физ­культминуток.

Выполнение закаливающих процедур.

Организация и проведение подвижных игр во время про­гулок и каникул.

Физическое совершенствование (96 ч)

Организующие команды и приёмы: Строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шерен­ги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; раз­мыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, пе­решагивания через предметы, ходьба с высоким поднима­нием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограничен­ной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2—3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой переклади­не, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, га­лоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организующие команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в ко­лонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой»

Торможение: падением.

Подвижные игры (30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пус­тое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, воро­ны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «За­прещенное движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотни­ки и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

* положительное отношение к урокам физической культуры;
* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приё­мов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физиче­ском развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперёд;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом\* выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получат возможность научиться:* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;

* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

*Учащиеся научатся:* понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;

* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток; объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

*Учащиеся научатся:*

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные *Учащиеся научатся:*

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Тематическое планирование 2 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | | Тема урока | Задачи урока | Характеристика деятельности учащихся |
| план | факт |
| ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 ч) | | | | | |
|  |  |  | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  2. Повторить построение в шеренгу и колонну.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | Знать правила поведения на уроках физичес­кой культуры. Уметь строиться в шеренгу и колонну. |
|  |  |  | История возник­новения спортив­ных соревнова­ний. | 1. Рассказать об истории возникнове­ния спортивных соревнований.  2. Разучить перестроение из одной ше­ренги в две.  3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.  4. Повторить подвижную игру «Мыше­ловка» . | Иметь представление об истории спортивных соревнований. Выполнять перестроение из одной шеренги в две. Проявлять быстроту в игровой деятельности. |
|  |  |  | Развитие коорди­национных способностей. | 1. Повторить ходьбу со сменой темпа но сигналу учителя.  2. Разучить комплекс упражнений ко­ординационной направленности.  3. Подвижная игра «Запрещённое дви­жение». | Выполнять ходьбу в различном темпе. Знать упражнения для развития координацион­ных способностей. Проявлять внимание в иг­ровой деятельности. |
|  |  |  | История  возникновения  Олимпийских  игр. | 1. Рассказать об истории возникнове­ния Олимпийских игр.  2. Повторить перестроение из одной шеренги в две.  3. Совершенствовать ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.  4. Разучить подвижную игру «Пустое место». | Знать историю возникновения Олимпийских игр. Выполнять ходьбу в разном темпе. Об­щаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. |
|  |  |  | Ходьба на носках и пятках. | 1. Разучить перестроение из одной ко­лонны в две.  2. Разучить ходьбу на носках, на пятках.  3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности. |
|  |  |  | Развитие  гибкости. | 1. Разучить комплекс ОРУ, направлен­ный на развитие гибкости.  2. Повторить ходьбу на носках, пятках.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Соотносить упражнения с развитием опреде­лённых качеств. Выполнять инструкции учи­теля. |
|  |  |  | Чередование ходьбы и бега. | 1. Разучить чередование ходьбы и бега  2. Повторить различные виды ходьбы.  3. Обучить бегу на носках.  4. Повторить игру «Воробьи, вороны». | Уметь чередовать ходьбу и бег. Передвигать­ся различными видами ходьбы.  Знать технику бега на носках. |
|  |  |  | Перешагивание через предметы. | 1. Обучить перешагиванию через пред­меты.  2. Повторить чередование ходьбы и бега.  3. Повторить бег на носках.  4. Подвижная игра «Запрещённое дви­жение». | Следовать инструкциям учителя. Уметь пе­решагивать через предметы. Проявлять ко­ординацию и внимание в игровой деятель­ности. |
|  |  |  | Развитие скоро­стно-силовых способностей. | 1. Повторить разновидности ходьбы.  2. Разучить комплекс упражнений ско­ростно-силовой направленности на гимнастических скамейках.  3. Подвижная игра «Пустое место». | Уметь передвигаться различными видами ходьбы. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. |
|  |  |  | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1. Повторить перешагивание через предметы.  2. Обучить ходьбе с высоким поднима­нием бедра.  3. Разучить подвижную игру «Мяч со­седу». | Осваивать технику ходьбы с высоким подни­манием бедра. Владеть мячом в игровой де­ятельности. |
|  |  |  | Бег широким шагом. | 1. Повторить ходьбу с высоким подни­манием бедра.  2. Разучить бег широким шагом.  3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу». | Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра. Осваивать технику бега широким ша­гом. Проявлять координацию и внимание в игровой деятельности. |
|  |  |  | Развитие чувства ритма. | 1. Разучить комплекс ритмической гимнастики под музыку.  2. Повторить упражнения на расслаб­ление.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | Уметь выполнять упражнения в определён­ном ритме. Сочетать напряжение и расслаб­ление мышц. |
|  |  |  | Прыжок в длину с места. | 1. Повторить бег широким шагом.  2. Повторить прыжок в длину с места.  3. Разучить прыжок с поворотом на 180°. | Уметь выполнять бег широким шагом. Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении прыжка в длину с места. Осваивать технику прыжков с поворотом. |
|  |  |  | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.  2. Повторить челночный бег 3x10 м.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Следовать инструкциям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Профилактика  нарушений  осанки. | 1. Рассказать о профилактике наруше­ний осанки.  2. Разучить комплекс упражнений, на­правленный на формирование пра­вильной осанки.   1. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».   3. Воспитывать правильную осанку. | Участвовать в беседе о правильной осанке. Знать и уметь выполнять положение «пра­вильной осанки». Применять навыки пра­вильной осанки в повседневной жизни. |
|  |  |  | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | 1.Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование пра­вильной осанки.  2. Разучить метание теннисного мяча с **4** м в вертикальную цель.  3. Разучить подвижную игру «Пере- дал-садись». | Знать и выполнять упражнения, направлен­ные на формирование правильной осанки. Уметь выполнять правильный хват теннис­ного мяча. |
|  |  |  | Развитие выносливости. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие выносли­вости.  2. Повторить разновидности ходьбы и бега.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Уметь выпол­нять упражнения на восстановление дыха­ния. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Метание теннис­ного мяча в вер­тикальную цель. | 1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.  2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13 15 см).  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятель­ности. |
|  |  |  | Летние Олимпий­ские игры. | 1. Рассказать о видах спорта, включён­ных в программу летних Олимпийских игр.  2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой.  3. Повторить подвижную игру «Два мороза». | • Иметь представления о видах спорта, вклю­чённых в программу летних Олимпийских игр. Общаться и взаимодействовать в игро­вой деятельности. |
|  |  |  | Метание теннис­ного мяча в гори­зонтальную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м.  2. Повторить отбивы резинного мяча с 4 м.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | Выявлять характерные ошибки при выпол­нении метания в горизонтальную цель. Про­являть меткость при выполнении метания мяча в цель. |
|  |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1. Разучить комплекс ОРУ со скакалкой.  2. Воспитывать правильную осанку.  3. Подвижная игра «Мяч соседу». | Выполнять комплекс упражнений со скакал­кой. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. |
|  |  |  | Прыжки через скакалку. | 1. Разучить прыжки через скакалку.  2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м.  3. Подвижная игра «Вызов номеров»  4. Воспитывать внимание. | Осваивать технику выполнения прыжков че­рез скакалку. Проявлять ловкость и прыгу­честь при выполнении прыжков. |
|  |  |  | Броски набивно­го мяча от груди *на* дальность. | 1. Повторить прыжки через скакалку.  2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.  4. Развивать силу. | Знать технику выполнения и определять типичные ошибки при выполнении прыжков через скакалку. Проявлять силу в бросках забивного мяча от груди. |
|  |  |  | Пробегание под  вращающейся  скакалкой. | 1. Повторить комплекс ОРУ со скакалкой.  2. Повторить пробегание под вращаю­щейся скакалкой.  3. Повторить подвижную игру «Передал-Садись». | Следовать инструкциям учителя. Проявлять смелость при выполнении упражнений. Соб­людать правила в игровой деятельности. |
|  |  |  | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. | 1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.  2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.  3. Подвижная игра «Совушка». | Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Проявлять быстроту и ловкость при пробегании под длинной вра­щающейся скакалкой. |
|  |  |  | Преодоление  препятствий. | 1. Преодолеть полосу препятствий с ис­пользованием элементов лёгкой атле­тики.  2. Развивать быстроту. | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. |
|  |  |  | Комплекс  ритмической  гимнастики. | 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку.  2. Развивать чувство ритма.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | Уметь последовательно выполнять различ­ные движения. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением. |
|  |  |  | Подвижные  игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | Общаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. |
| ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24 ч) | | | | | |
|  |  |  | Правила поведе­ния на уроках гимнастики. | 1. Познакомить с правилами поведе­ния на уроках гимнастики.  2. Разучить ходьбу на носках по пере­вёрнутой скамейку (ограниченная пло­щадь опоры).  3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Соблюдать технику безо­пасности на уроках гимнастики. |
|  |  |  | Физическое раз­витие человека. | 1. Дать представление о физическом развитии человека.  2. Повторить ходьбу на носках по пере­вёрнутой скамейке.  3. Повторить положение упор присев. Разучить эстафету с обручами. | Иметь представление о физическом разви­тии человека. Удерживать равновесие на ог­раниченной площади опоры. Выполнять по­ложение упор присев. |
|  |  |  | Развитие  гибкости. | 1. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направ­ленный на развитие гибкости.  2. Повторить эстафету с обручами.  3. Развивать ловкость. | Соотносить упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств. Проявлять лов­кость и быстроту во время проведения эстафет. |
|  |  |  | Влияние упраж­нений на физи­ческое развитие человека. | 1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека  2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы.  3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад. | Знать о влиянии упражнении на физическое развитие человека. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Выявлять ти­пичные ошибки в технике выполнения пере катов в группировке. |
|  |  |  | Перекаты в сторону. | 1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы.  2. Обучить перекатам в сторону.  3. Повторить эстафету с обручами. | Проявлять смелость при выполнении упраж­нений. Осваивать технику перекатов в сторо­ну. Следовать инструкциям учителя. |
|  |  |  | Виды перекатов. | 1. ОРУ, направленные на комплексное развитие физических качеств.  2. Повторить разновидности перекатов.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | Выполнять различные виды перекатов и вы­являть типичные ошибки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Кувырок вперёд. | 1. Повторить перекаты в сторону.  2. Обучить кувырку вперёд.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».  4. Развивать координацию. | Выполнять перекаты в группировке. Осваи­вать технику кувырка вперёд. Проявлять быстроту и ловкость во время про­ведения подвижных игр. |
|  |  |  | Развитие скоро­стно-силовых способностей.. | 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами (0,5 кг) скоростно­силовой направленности.  2. Повторить кувырок вперёд.  3. Повторить подвижную игру «Воро­бьи-вороны». | Соотносить упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств. Знать технику выполнения кувырка вперёд. Проявлять внимание во время проведения подвижных игр. |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической скамейке с пере­ходом на гимнас­тическую стенку. | 1. Совершенствовать выполнение ку­вырка вперёд.  2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастичес­кую стенку.  3. Подвижная игра «Передай мяч». | Выявлять типичные ошибки в технике вы­полнения кувырка вперёд. Осваивать лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. |
|  |  |  | Лазанье по ска­мейке и гимнас­тической стенке, одноимённым и разноимённым способом. | 1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом .  2. Совершенствовать кувырок вперёд.  3. Подвижная игра «Гномы, великаны».  4. Воспитывать внимание. | Знать способы лазанья по гимнастической стенке и скамейке и применять их на уроках физической культуры. Проявлять внимание во время проведения подвижных игр. |
|  |  |  | Комплекс упражнений ко­ординационной направленности со скакалкой. | 1. Разучить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие , координационных способностей.  2. Повторить лазанье по гимнастичес­кой скамейке и стенке изученными способами.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | Знать и выполнятъ упражнения со скакал­кой, направленные на развитие координаци­онных способностей. Проявлять смелость при выполнении упражнений гимнастики. |
|  |  |  | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). | 1. Разучить ходьбу по наклонной ска­мейке.  2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие координационных способностей.  3. Подвижная игра «Запрещённое дви­жение». | Выполнять ходьбу по наклонной скамейке, сохранять равновесие на ограниченной пло­щади опоры. Соотносить упражнения с раз­витием определённых физических качеств. |
|  |  |  | Стойка на лопат­ках, согнув ноги. | 1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги.  2. Повторить ходьбу По наклонной скамейке.  3. Разучить подвижную игру «Невод». | Осваивать технику выполнения стойки на ло­патках, согнув ноги. Осваивать навыки стра­ховки при выполнении ходьбы по наклонной скамейке. |
|  |  |  | Развитие чувства ритма. | 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики.  2. Повторить стойку на лопатках, со­гнув ноги.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | Уметь последовательно выполнять различ­ные движения. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением. Объяснять технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять прыгучесть и выносливость в иг­ровой деятельности. |
|  |  |  | Запрыгивание на горку матов. | 1. Обучить запрыгиванию на горку матов.  2. Совершенствовать выполнение стойки на лопатках, согнув ноги.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | Осваивать технику запрыгивания на пре­пятствия. Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. |
|  |  |  | Стойка на лопатках, выпрямив ноги. | 1. Повторить запрыгивание на горку матов.  2. Обучить стойке на лопатках, выпря­мив ноги.  3. Повторить подвижную игру «Мыше­ловка». | Проявлять смелость при выполнений упраж­нений гимнастики. Осваивать технику вы­полнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. |
|  |  |  | Элементы  акробатики. | 1. Повторить изученные элементы ак­робатики.  2. Повторить запрыгивание на горку матов.  3. Повторить подвижную игру «Два мороза». | Объяснять технику изученных упражнений акробатики. Проявлять силу и ловкость при выполнении упражнений гимнастики. Об­щаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. |
|  |  |  | Вис лёжа на низ­кой перекладине. | 1. Повторить вис лёжа на низкой пере­кладине.  2. Повторить стойку на лопатках, вы­прямив ноги.  3. Повторить подвижную игру «Запре­щённое движение». | Выявлять типичные ошибки при выполне­нии стойки на лопатках, выпрямив ноги. Проявлять координацию и внимание в игро­вой деятельности. |
|  |  |  | Подтягивание из виса лёжа на низ­кой перекладине. | 1. Обучить подтягиванию из виса лёжа , на низкой перекладине.  2. Повторить перелезание через горку матов.  3. Подвижная игра «Охотники и утки».  4. Развивать силу. | Проявлять силу при выполнении подтягива­ния на низкой перекладине. Применять на­выки меткости в игровой деятельности. |
|  |  |  | Развитие скоростно-силовых  способностей. | 1. Комплекс упражнений скоростно­силовой направленности на гимнасти­ческих скамейках.  2. Повторить подвижную игру «Невод».  3. Упражнения на восстановления ды­хания и расслабление. | Соотносить упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств. Знать и приме­нять на практике упражнения на восстанов­ление дыхания. |
|  |  |  | Переползание в упоре на коленях, опираясь на пред­плечья. | 1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья.  2. Повторить подтягивание на низкой перекладине.  3. Повторить подвижную игру «Совушка». | Осваивать технику переползания в упоре на коленях. Проявлять силу при выполнении подтягивания на низкой перекладине. Об­щаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности. - |
|  |  |  | Полоса препятс­твий. | 1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Невод». | Уметь преодолевать низкие препятствия. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятс­твий. |
|  |  |  | Комплексное раз­витие физичес­ких качеств. | 1. Разучить упражнения комплексной направленности.  2. Повторить полосу препятствий с эле­ментами акробатики и гимнастики.  3. Повторить подвижную игру «Гно­мы, великаны». | Соотносить упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств. Применять на­выки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. |
|  |  |  | Подвижные  игры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников  2. Воспитание выносливости. | Общаться и взаимодействовать в игровой де­ятельности |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ (24 Ч) | | | | | |
|  |  |  | Правила поведе­ния на уроках по лыжной подготовке. | 1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.  2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках.  3. Повторить передвижение скользя­щим шагом без палок. | Знать правила поведения и технику безопас­ности на занятиях лыжной подготовкой. |
|  |  |  | Поворот переступанием вокруг пяток. | 1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок.  2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  3. Игра на лыжах «Воротца». | Выявлять типичные ошибки в технике пере» движения скользящим шагом. Осваивать технику поворотов переступанием вокруг пя­ток. Применять навыки передвижения на лыжах в игровой деятельности. |
|  |  |  | Эстафеты на сан­ках. | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Разучить эстафеты на санках. | Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Следить за правильным дыханием. Разучить и выполнять эстафеты на санках. |
|  |  |  | Поворот переступанием вокруг носков лыж. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.  2. Повторить передвижение скользя­щим шагом с палками.  3. Повторить игру «Воротца». | Осваивать технику поворотов переступанием на месте вокруг носков лыж. Проявлять лов­кость и быстроту в игровой деятельности. |
|  |  |  | Передвижение скользящим ша­гом. | 1. Совершенствовать скользящий шаг с палками.  2. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 500 м.  3. Игра «Снежком в цель». | Проявлять согласованную работу рук и ног в передвижениях на лыжах.  Осваивать технику передвижения скользя­щим шагом. Проявлять меткость в игровой деятельности. |
|  |  |  | «Зимняя  крепость». | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Строительство «Зимней крепости».  3. Катание по желанию учащихся на лыжах и санках. | Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю кре­пость». |
|  |  |  | Спуск в основной стойке. | 1. Повторить основную стойку лыжника.  2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона.  3. Повторить подъём ступающим шагом. | Выявлять типичные ошибки в технике вы­полнения основной стойки лыжника. Сохра­нять равновесие при спусках на лыжах. |
|  |  |  | Спуск в низкой стойке. | 1. Обучить низкой стойке лыжника.  2. Обучить спуску в низкой стойке.  3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом. | Осваивать технику спуска в низкой стойке подъёма ступающим шагом. Следовать ука­заниям учителя. |
|  |  |  | Эстафеты на санках | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Эстафеты на санках. | Выполнить общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодейс­твовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Подъём в уклон  скользящим  шагом. | 1. Повторить спуск в низкой стойке.  2. Повторить подъём скользящим шагом.  3. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 700 м. | Соблюдать технику безопасности во время спуска на лыжах. Выявлять типичные ошиб­ки в технике подъёма скользящим шагом. |
|  |  |  | Эстафеты на лыжах. | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Разучить эстафеты на лыжах. | Следить за правильным дыханием. Приме­нять навыки передвижения на лыжах в игро­вой практике. |
|  |  |  | Подъём  «Лесенкой». | 1. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон.  2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.  3. Развивать силу. | Осваивать технику подъёма «лесенкой». Вы- ' являть типичные ошибки при спуске в низ­кой стойке. |
|  |  |  | Равномерное передвижение. | 1. Повторить подъём «лесенкой».  2. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 700 м.  3. Воспитывать выносливость. | Выявлять типичные ошибки при выполне­нии подъёма «лесенкой». Проявлять вынос­ливость во время передвижения на лыжах по дистанции |
|  |  |  | Метание снежков в цель. | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Метание снежков в цель. | Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Применять навыки метания. |
|  |  |  | Подвижная игра на лыжах «Быст­рый лыжник». | 1. Совершенствовать подъём «лесен­кой».  2. Разучить подвижную игру «Быст­рый лыжник».  3. Развивать быстроту. | Следовать указаниям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять быстроту во время проведения игр и эстафет на лыжах. |
|  |  |  | Торможение  падением. | 1. Повторить торможение падением на бок.  2. Повторить подвижную игру «Быст­рый лыжник».  3. Равномерное передвижение до 800 м. | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. Проявлять смелость и выносливость. |
|  |  |  | «Вышибалы» на снегу. | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Повторить подвижную игру «Выши­балы» на снегу. | Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодейс­твовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Зимние Олим­пийские игры. | 1. Рассказать о видах спорта, включён­ных в программу зимних Олимпийс­ких игр.  2. Повторить повороты на месте переступанием.  3. Повторить игру на лыжах 1 «Кто дальше?» | Иметь представления о видах спорта, вклю­чённых в программу зимних Олимпийских игр. Участвовать в беседе о зимних Олимпий­ских играх. Проявлять навыки скольжения на лыжах в эстафетах.  ' |
|  |  |  | Совершенствова­ние изученных способов передви­жения на лыжах. | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона  2. Совершенствование изученных спо­собов передвижения на лыжах  3. Воспитывать выносливость. | Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. Соблю­дать технику безопасности. |
|  |  |  | Совершенствова­ние изученных способов передви­жения на лыжах. | 1. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 1000 м.  2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.  3. Повторение подъёма «лесенкой». | Проявлять выносливость при прохождении дистанции. Выявлять типичные ошибки в технике спусков и подъёмов. |
|  |  |  | «Зимняя  крепость». | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Строительство «Зимней крепости».  3. Катание по желанию учащихся на лыжах и санках. | Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю кре­пость». |
|  |  |  | Совершенствова­ние спусков и подъёмов. | 1. Спуск через «воротца» без палок.  2. Совершенствование подъёмов изученными способами.  3. Развивать, силу. | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Проявлять лов­кость во время спуска через «воротца». |
|  |  |  | «Вышибалы» на снегу. | 1. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Повторить подвижную игру «Выши­балы» на снегу. | Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодейс­твовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Эстафеты и под­вижные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках иг­ры и эстафеты на лыжах и санках. | Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. |
|  |  |  | Способы закали­вания. | 1. Познакомить с простейшими спосо­бами закаливания.  2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге.  3. Повторить бег с изменением направ­ления.  4. Подвижная игра «Совушка». | Иметь представление о закаливающих проце­дурах и их влиянии на организм. Осваивать универсальные умения, связанные с выпол­нением организующих упражнений. |
|  |  |  | Ходьба противоходом. | 1. Повторить размыкание приставны­ми шагами в шеренге.  2. Разучить ходьбу противоходом.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | Выполнять размыкание приставными шага­ми в шеренге. Осваивать ходьбу противохо­дом. |
|  |  |  | Развитие коорди­национных спо­собностей. | 1. Повторить комплекс упражнений координационной направленности.  2. Повторить разученные способы ходьбы и бега.  3. Подвижная игра «Пустое место». | Выполнять различные виды ходьбы и бега. Знать упражнения для развития координа­ционных способностей. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности. |
|  |  |  | Смыкание при­ставными шага­ми в шеренге. | 1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге.  2. Повторить ходьбу противоходом.  3. Повторить подвижную игру «Воро­бьи, вороны». | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять ходьбу противоходом. |
|  |  |  | Влияние занятий физической куль­турой на воспита­ние характера че­ловека. | 1. Рассказать о влиянии занятий физи­ческой культурой на воспитание ха­рактера человека.  2. Ходьба в полуприседе и приседе.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Иметь представление о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека. Участвовать в беседе по данной тематике. Общаться и взаимодейс­твовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование пра­вильной осанки.  2. Повторить подвижную игру «Пере- дал-садись». | Знать и выполнять упражнения, направлен­ные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в пов­седневной жизни. |
|  |  |  | Прыжки с высоты. | 1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.  2. Повторить прыжки через скакалку.  3. Подвижная игра «Запрещённое дви­жение». | Осваивать технику мягкого приземления. Проявлять смелость и решительность. Коор­динировать свои действия во время выполне­ния прыжков через скакалку. |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | 1. Повторить спрыгивание с препятс­твия высотой 40 см.  2. Обучить прыжку в длину с разбега  3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров ». | Осваивать технику прыжка в длину с 5—6 шагов разбега. Проявлять внимание и быст­роту реакции в подвижных играх. |
|  |  |  | Развитие  гибкости. | 1. Повторить комплекс ОРУ, направ­ленный на развитие гибкости.  2. Подвижная игра «Мьлпеловкл\*. | Соотносить упражнения с развитием опреде­лённых качеств. |
|  |  |  | Прыжки через скакалку на одной ноге. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.  2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге.  3. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.  4. Подвижная игра «Третий лишний». | Осваивать технику прыжков через скакалку на одной ноге. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Прыжок в высоту с разбега. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.  2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.  3. Обучить прыжку в высоту с разбега. | Знать и уметь выполнять упражнения, на­правленные на развитие прыгучести. Коор­динировать свои действия во время выполне­ния прыжков через скакалку. Осваивать технику прыжка в высоту с разбега. |
|  |  |  | Развитие скоро­стно-силовых способностей. | 1. Повторить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на гимнастических скамейках.  2. Повторить прыжок в высоту с разбега.  3. Подвижная игра «Вышибалы». | Соотносить упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств. Проявлять лов­кость и меткость во время проведения под­вижных игр. |
|  |  |  | Прыжки-многоскоки. | 1. Повторить прыжок в высоту с разбега.  2. Обучить прыжкам-многоскокам.  3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Следовать инс­трукциям учителя. Осваивать технику прыжко-многоскоков. |
|  |  |  | Метание теннис­ного мяча на дальность. | 1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координа­ционных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Охот­ники и утки». | Совершенствовать технику метания на даль­ность. Проявлять силу в метании на даль­ность. Знать и выполнять упражнения коор­динационной направленности. |
|  |  |  | Развитие чувства ритма» | 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку.  2. Повторить упражнения на расслаб­ление.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | Уметь выполнять упражнения в определён­ном ритме. Сочетать напряжение и расслаб­ление мышц. |
|  |  |  | Метание теннис­ного мяча на заданное расстояние. | 1. Совершенствовать метание теннис­ного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  3. Повторить подвижную игру «Невод» | Выявлять типичные ошибки в технике мета­ния теннисного мяча. Проявлять ловкость и прыгучесть в игровой деятельности. |
|  |  |  | Бросок набивно­го мяча (0,5 кг) от груди на дальность. | 1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.  2. Повторить отбивы резинного мяча одной рукой на месте.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Осваивать технику броска набивного мяча от груди на дальность. Общаться и взаимодейс­твовать в игровой деятельности. |
|  |  |  | Развитие выносливости. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие выносли­вости.  2. Повторить разновидность прыжков.  3. Повторить подвижную игру «Охот­ники и утки». | Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Совершенство­вать технику прыжков. Следовать инструк­циям учителя. |
|  |  |  | Бег на 30 м. | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Повторить бег на 30 м на время.  3. Повторить подвижную игру «Пинг­вины с мячом». | Проявлять быстроту реакции и быстроту пе­редвижения в беге на 30 м. Уметь выполнять положение «высокого старта». Использовать навыки прыжковых упражнений в игровой деятельности. |
|  |  |  | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование пра­вильной осанки с гимнастическими палками.  2. Повторить подвижную игру «Пустое место». | Знать и выполнять упражнения, направлен­ные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в пов­седневной жизни. |
|  |  |  | Элементы спортивных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой.  3. Разучить задания с элементами спортивных игр. | Выполнять комплексы упражнений, направ­ленные на развитие различных физических качеств. |
|  |  |  | Элементы спортивных игр. | 1. Повторить ведение мяча одной рукой.  2. Повторить упражнения с мячом в парах.  3. Повторить подвижную игру «Выши­балы». | Осваивать технику ведения мяча одной рукой. Соблюдать правила во время проведения подвижных игр. |
|  |  |  | Развитие чувства ритма. | 1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку.  2. Повторить упражнения на расслабление.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | Уметь. выполнять упражнения в определён­ном ритме. Сочетать напряжение и расслаб­ление мышц. |
|  |  |  | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами спортивных игр.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Уметь выполнять элементы спортивных игр. Проявлять быстроту реакции в игровой деятельности. |
|  |  |  | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить подвижные игры и эста­феты по выбору учеников. | Уметь составлять комплексы, направленные на развитие определённых физических ка­честв. |
|  |  |  | Подвижные игры | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |