### КОМИТЕТ ПО НАРОДНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ СОЛНЕЧНОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

### **МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

### **ТИМОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

### **С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

### **г. СОЛНЕЧНОГОРСКА** - **7**

### РОССИЯ 14 1 507 Московская область г. Солнечногорск-7 ул. Подмосковная

### Тел./факс 994-36-46 E-mail: [timon,school@mail.ru](mailto:timon-school@mail.ru)

«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДАЮ»

на заседании ШМО

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г. Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.

### **ПРОГРАММА**

### **КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 2 КЛАСС**

### **УМК «Перспектива»**

Разработана на основе авторской программы

Матвеева А.П.

Учитель: Ларионова Т.Н.

**2012 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика курса**

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2008 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 2 классов и рассчитан на один учебный год.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

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

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

      Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  
      Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).  
      Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.  
      Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.  
     Согласно Приказу Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Государственного комитета по физической культуре и спорту России, Российской академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» (от 16.07.2002, № 2715/227/166/19) в недельный объем учебной нагрузки учащихся дополнительно вводится третий урок физической культуры

*Во* ***II классе*** *акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.  В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.*  
      Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.  
      Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II классе вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

В данную программу были внесены изменения по количеству часов на разделы и темы, т.к. не имея условий для проведения уроков в зимнее время на лыжах и уроков по плаванью, часы заменяются подвижными играми. Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект. Для бесснежных районов эта тема заменяется углубленным освоением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика» и общеразвивающими упражнениями. Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. ***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта***. Использовании всего периода обучения в программе является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– 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;

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся научатся :

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**II КЛАСС**

**I. Знания о физической культуре – 2 ч.**

 Тематика 1. *Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр.*

Требования: иметь представление о зарождении Олимпийских игр;

Тематика 2.*Физические упражнения, их отличие от естественных движений*.

*Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость*, *равновесие.*

Требования: иметь представление о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

Тематика 3: *Закаливание организма (обтирание).*

Требования: иметь представление о правилах проведения закаливающих процедур.

**II. Способы физкультурной деятельности – 2 ч.**

 Тематика 1.  *Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.*

Требования: уметь выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и зарядки под музыку; выполнять упражнения для развития точного метания малого мяча; для развития равновесия.

Тематика 2. Подвижные *игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.*

Требования: уметь выполнять и организовывать подвижные игры и физические упражнения во время прогулок.

Тематика 3. *проведение закаливающих процедур –*

Требования: уметь выполнять закаливающие водные процедуры.

**III. Физическое совершенствование – 98 ч.**

 Тематика 1. *Гимнастика с основами акробатики –14ч.*  
*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.

Требования: Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку.

*Тематика 2. Легкая атлетика –32 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.

Требования: уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.  
      

Тематика 3 : Подвижные игры – 52 ч.  
   *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», *«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.*  
  *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», *«Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.*  
  *На материале раздела «Спортивные игры»:*  
  *Футбол:* подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» *и др.*  
  *Баскетбол:* подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».  
  *Волейбол:* подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок» и *др.*

Требования: уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре.  
 *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

      Требования к качеству освоения программного материала

      В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны:  
      *иметь представление:*  
      — о зарождении древних Олимпийских игр;  
      — о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;  
      — о правилах проведения закаливающих процедур;  
      — об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;  
      *уметь:*  
— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);  
      — вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  
      — выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);  
      — выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;  
      — выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

**Календарно – тематическое планирование по курсу «Физическая культура» (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Сроки | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | | | |
| Понятия | Предметные результаты | УУД | Личностные результаты |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 |  | Вводный урок.  Техника безопасности на спортивной площадке.  История возникновения ОИ | Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | Техника безопасности на спортивной площадке.   Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике  Иметь представление о зарождении древних ОИ. | Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми. | Испытывать чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. |
| 2 |  | **Лёгкая атлетика**  **Ходьба и бег 3 ч.**  Техника бега на короткие дистанции | Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов. | Бег с ускорением до 20 м.  Прыжки в длину с места.  Игра «Салки».  Равномерный бег 2 минуты  Высокий старт.  Игра «Салки». | Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК  Уметь демонстрировать технику высокого старта | Умение взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности. | Использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга. |
| 3 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов. | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |
| 4 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов. | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |
| 5 |  | **Лёгкая атлетика**  **Ходьба и бег.**  Развитие лёгкоатлетических качеств | Выбирать и использовать средства для достижения цели. | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы.  Разновидности ходьбы, бега.  Встречная эстафета.  Игра «Пятнашки» | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, | Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями. | Владение способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 6 |  | **Лёгкая атлетика**  **Ходьба и бег.**  Развитие лёгкоатлетических качеств | Выбирать и использовать средства для достижения цели. | Повороты на месте.  Разновидности ходьбы, бега.  Прыжки по разметкам  Прыжки в длину с места. | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, | Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями. | Владение способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 7 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм». | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |
| 8 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм». | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |
| 9 |  | **Лёгкая атлетика**  **Прыжки 2 ч**.  (изучение нового материала) | Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм». | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |
| 10 |  | **Лёгкая атлетика**  **Прыжки** | Как правильно дышать при беге? | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Запомнить слова игры; соблюдать правила игры. | Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга. |
| 11 | 26.09 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Как правильно дышать при беге? | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Запомнить слова игры; соблюдать правила игры. | Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга. |
| 12 | 27.09 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Какие упражнения развивают координацию движений? | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Владеть способами взаимопомощи и поддержки. Проявлять готовность к преодолению трудностей. | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. |
| 13 | 01.10 | **Лёгкая атлетика**  **Метание 2 ч.**  *(изучение нового материала)* | Какие упражнения нам помогут подготовиться к прыжку в длину с места? | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2м с расстояния 4-5 м. эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Научиться правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели. | Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 14 | 03.10 | **Лёгкая атлетика**  **Метание**.  Двигательные умения | Какие упражнения нам помогут подготовиться к прыжку в длину с места? | Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 с расстояния 4-5 м. метание набивного мяча. Развитие скоростно- силовых способностей. | Научиться правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели. | Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 15 | 04.10 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | В какие игры можно играть с мячом? | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг друга. | Необходимость сохранение правильной осанки. |
| 16 | 08.10 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | В какие игры можно играть с мячом? | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг друга. | Необходимость сохранение правильной осанки. |
| 17 | 10.10 | **Лёгкая атлетика**  **Кроссовая подготовка**  ***7 ч.*** | Для чего мы используем на уроках физкультминутки? | Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба.  Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний» | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Уметь составлять физкультминутки. | Использовать физкультминутки в домашних условиях. |
| 18 | 11.10 | **Лёгкая атлетика**  **Кроссовая подготовка** | Что необходимо соблюдать в коллективной маршировке? | Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба.  Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний» | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Уметь выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать собственную деятельность. | Необходимость выполнения упражнений в домашних условиях. |
| 19 | 15.10 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Какие правила необходимо соблюдать к коллективной игре? | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры. | Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 20 | 17.10 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Какое значение имеет гимнастика в жизни человека? | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Уметь отбирать и комплексы упражнений для гимнастики. Сравнивать другие виды спорта с гимнастикой. | Значение гимнастики в жизни человека. |
| 21 | 18.10 | **Лёгкая атлетика**  **Кроссовая подготовка** | Что надо сделать, чтобы достичь четкого выполнения строевых упражнений? | Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба.  Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «пятнашки» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Соблюдать правила коллективной работы. Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы. | Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 22 | 22.10 | **Лёгкая атлетика**  **Кроссовая подготовка** | Где в жизни нам придется использовать перекаты вперед и назад. | Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба.  Развитие выносливости. Игра «день – ночь» | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. |
| 23 | 24.10 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре? | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры. | Применять подвижные игры в повседневной жизни. |
| 24 | 25.10 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Какие правила необходимо соблюдать при выполнении гимнастических упражнений? | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы. | Оказание помощи в повседневной жизни. |
| 25 | 7.11 | **Лёгкая атлетика**  **Кроссовая подготовка** | Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре? | Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба.  Развитие выносливости. Игра «третий лишний» | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры. | Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 26 | 8.11 | **Лёгкая атлетика**  **Кроссовая подготовка** | Какие упражнения формируют правильную осанку? | Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба.  . Развитие выносливости. Игра «третий лишний | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. |
| 27 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Что необходимо для преодоления полосы препятствий? | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 28 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Что необходимо для мобилизации своих сил? | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 29 |  | Лёгкая атлетика  Кроссовая подготовка | Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре? | Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба.  Развитие выносливости. Игра «третий лишний | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры. | Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 30 |  | Лёгкая атлетика  Развитие основных физических качеств |  | Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных | Корректировка частоты шага и правильность дыхания | Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 31 | 21.11 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре? | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры. | Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 32 | 22.11 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика |  | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду. | Соблюдать правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. |
| 33 | 26.11 | Лёгкая атлетика  Общая физическая подготовка |  | Комплекс упражнений строевой подготовки  Комплекс упражнений локального воздействия без отягощения на основные мышечные группы | Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 34 | 28.11 | Лёгкая атлетика  Проверка уровня ФП |  | Техника бега на короткие дистанции | Демонстрировать уровень ФП для учащихся 2 класса | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Отработка техники. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 35 | 29.11 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . |  | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 36 | 3.12 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  Подведение итогов |  | Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 37 | 5.12 | Вводный урок.  Техника безопасности и правила поведения на уроках в спортивном зале.  Физические упражнения Основные физические качества. |  | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | Выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике.  Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Основные ФК: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие | Формирование знаний по ТБ и норм поведения в спортивном зале. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 38 | 6.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  (*изучение нового материала)* |  | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень)  Игры с ведением мяча.  Игра «Попади в обруч» | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения  Развитие координационных способностей | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 39 | 10.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. |  | Приемы закаливания.  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Игра пионербол. | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 40 | 12.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. |  | Ходьба, бег с игровыми заданиями.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Эстафеты с мячами. | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 41 | 13.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков |  | Ходьба, бег с игровыми заданиями.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 42 | 17.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Преодоление полосы препятствий. | Какую дистанцию необходимо соблюдать между учениками? | Преодоление полосы препятствий.  Игра «Прокати быстрее мяч»  Игра «Школа мяча» | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 43 | 19.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ | Проверка полученных навыков на дистанции 1000м. | Ходьба, бег с заданиями.  ОРУ в парах.  Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой. | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Соблюдать правила  поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. | Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы. |
| 44 | 20.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Техника ведения и передачи мяча. | Покажите способы передачи мяча. | Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.  Игра «Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча) | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. |
| 45 | 24.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Техника ведения и передачи мяча. | Для чего надо уметь прыгать через скакалку? | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.  ОРУ со скакалкой.  Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.  Игра «Мини- баскетбол». – отработка техники передачи и ведения мяча | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  ; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 46 | 26.12 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Техника ведения и передачи мяча. | Как правильно вести и передавать мяч? | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков.  Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.  Броски мяча в щит, кольцо.  Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 47 | 10.01 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Техника бросков мяча | От кого зависит результат? | ТБ. СТР. УПР. на месте в движении.  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»  Развитие координационных качеств. | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 48 | 14.01 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Техника бросков мяча | Как правильно бросать мяч одной рукой? | ТБ. СТР. УПР. на месте в движении.  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу»  Развитие координационных качеств | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 49 | 16.01 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ | Как правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу»? | ТБ. СТР. УПР. на месте в движении.  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину»  Развитие координационных качеств | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 50 | 17.01 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  БАСКЕТБОЛ  Подведение итогов | Как возможно изменять скорость передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.? | ТБ. СТР. УПР. на месте в движении.  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину»  Развитие координационных качеств | Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 51 | 21.01 | Вводный урок:  Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Выполнение закаливающих процедур.. | Как правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу»? | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнение закаливающих процедур.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.  Расчет на первый второй  ОРУ типа утренней гимнастики. | Знать и выполнять требования по ТБ. Иметь представления о ФК и общих  Правилах определения развития уровня их развития  Иметь представление о правилах закаливающий процедур | Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 52 | 23.01 | Гимнастика с основами акробатики  Акробатика. Строевые упражнения 3 ч.  Упражнения на гимнастических снарядах  *(изучение нового материала)* | Как правильно выполнять броски мяча в кольцо способом  « сверху»? | ТБ.Ходьба, бег, прыжки, лазание -  как жизненно важные способы передвижения.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.  Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой  ОРУ типа утренней гимнастики.  Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.  Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в курятнике»  Развитие координационных способностей | Выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 53 | 24.01 | Гимнастика с основами акробатики  Акробатика. Строевые упражнения  Упражнения на гимнастических снарядах | Каковы правила игры? | ТБ. Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.  Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с бегом.  ОРУ со скакалками.  Кувырок вперед.  Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».  Развитие координационных способностей | Выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 54 | 28.01 | Гимнастика с основами акробатики  Акробатика. Строевые упражнения  Упражнения на гимнастических снарядах | Как правильно  выполнять  наклоны ? | ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Бег, ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ со скакалками.  Кувырок вперед.  Стойка на лопатках согнув ноги.  Кувырок в сторону.  Акробатические соединения из разученных элементов.  Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 55 | 30.01 | Гимнастика с основами акробатики  Висы. Строевые упражнения  4 ч.  Упражнения на гимнастических снарядах.  (*изучение нового материала)* | Что поможет прыгнуть дальше? | ТБ. Влияние физических упражнений на осанку Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом.  ОРУ со скакалками.  Кувырок в сторону.  Акробатические соединения из разученных элементов.  Поднимание туловища  Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.  Ходьба по гимнастической лестнице.  Эстафеты с преодолением препятствий.  Развитие силовых качеств. | Выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Зачет Акробатические упражнения | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 56 | 31.01 | Гимнастика с основами акробатики  Висы. Строевые упражнения  Упражнения на гимнастических снарядах | Что такое меткость? | ТБ. Название гимнастических снарядов.  Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов.  ОРУ с обручами.  Акробатические соединения из разученных элементов.  Наклон вперед.  Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.  Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.  Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».  Развитие силовых качеств. | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе. | умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 57 | 4.02 | Гимнастика с основами акробатики  Висы. Строевые упражнения  Упражнения на гимнастических снарядах | Чему научились? | ТБ. Строевые упражнения.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ с обручами.  Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.  Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.  Перелезание через препятствия.  Игра «Выталкивание из круга»  Игра «Угадай, чей голосок»  Развитие силовых качеств. | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 58 | 6.02 | Гимнастика с основами акробатики  Висы. Строевые упражнения  Упражнения на гимнастических снарядах | Правила игры в баскетбол. | ТБ. Терминология разучиваемых упражнений.  Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Ходьба, бег с заданиями  ОРУ с обручами.  Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.  Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.  Подтягивание в висе лежа согнувшись.  Эстафеты с преодолением препятствий.  Игра «Угадай, чей голосок» | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе  Зачет  Лазанье по наклонной гимнастической скамейки | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 59 | 7.02 | Гимнастика с основами акробатики  Опорный прыжок, лазание  4 ч.  Упражнения на гимнастических снарядах  *(изучение нового материала)* | Как уравновесить предметы? | ТБ. Строевые упражнения.  В колонне по одному на указанные ориентиры.  Ходьба, бег с заданиями  Комплекс ОРУ с мячами  Лазанье по канату.  Прыжки со скакалкой  Подтягивание в висе лежа согнувшись.  Перелазание через коня, бревно.  Игра “Прокати быстрее мяч”.  Игра «Перетягивание в парах»  Развитие координационных способностей | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.  Зачет  Подтягивание в висе лежа. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 60 | 11.02 | Гимнастика с основами акробатики  Опорный прыжок, лазание  Упражнения на гимнастических снарядах | Чему научились? | ТБ. Строевые упражнения.  В колонне по одному на указанные ориентиры.  Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячами  Лазанье по канату  Сойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.  Перелазание через коня, бревно.  Игра “Прокати быстрее мяч”. | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 61 | 13.02 | Гимнастика с основами акробатики  Опорный прыжок, лазание  Упражнения на гимнастических снарядах | Чему научились? | ТБ. Способы самоконтроля Строевые упражнения.  В колонне по одному на указанные ориентиры.  Ходьба бег с игровыми заданиями.  Комплекс ОРУ с мячами  Лазанье по канату  Прыжки через длинную скакалку  Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи.  Игровые задания на гимнастическом бревне. | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 62 | 14.02 | Гимнастика с основами акробатики  Опорный прыжок, лазание  Упражнения на гимнастических снарядах | Какие упражнения можно выполнять с гимнастической палкой? | ТБ, Строевые упражнения.  Команда «На два (четыре) шага разомкнись!»  Ходьба бег с различными заданиями.  ОРУ координационной сложности.  Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.  Лазанье по канату.  Игра «Бой петухов». | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок  Зачет  Лазанье по канату | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 63 | 18.02 | Гимнастика с основами акробатики 3 ч.  Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастических снарядах | Чему научились? | ТБ. Строевые упражнения.  Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».  ОРУ координационной сложности.  Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.  Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.  Игра «Класс» | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок  Зачет  Ходьба по рейки гимнастической скамейки | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 64 | 20.02 | Гимнастика с основами акробатики  Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастических снарядах | Как научиться метать мешочек дальше? | ТБ. Строевые упражнения.  В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. «Ласточка», Соскок.  ОРУ координационной сложности.  Гимнастическая полоса препятствий на развитие. физических качеств быстроты силы, гибкости.  Игра «Класс» | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гимнастическом бревне | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  ; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 65 | 21.02 | Гимнастика с основами акробатики.  Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастических снарядах | Что развивает это упражнение? | ТБ. Строевые упражнения.  В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. «Ласточка», Соскок.  ОРУ координационной сложности.  Гимнастическая полоса препятствий на развитие. физических качеств быстроты силы, гибкости.  Игра «Класс» | Знать и выполнять ТБ на уроках по гимнастике  Научиться выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гимнастическом бревне | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 66 | 25.02 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  ВОЛЕЙБОЛ  *(изучение нового материала)* | Чем отличается эстафета от игры? | ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи;  Игры: «Волна», «Неудобный бросок»  Развитие скоростно-силовых способностей | Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 67 | 27.02 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  ВОЛЕЙБОЛ |  | ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи; Спец. Упражнения  Игры: «Волна», «Неудобный бросок»  Развитие скоростных качеств. | Знать и выполнять ТБ играть, соблюдать правила безопасности при игре. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 68 | 28.02 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  ВОЛЕЙБОЛ | Какие подвижные игры знаем? | ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи; Спец. Упражнения  Игры: «Мяч через сетку» передача с 3-4 м.  Развитие скоростных качеств. | Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 69 | 4.03 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  ВОЛЕЙБОЛ |  | ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи; Спец. Упражнения  Игры: «Мяч через сетку» передача с 3-4 м.  «Мяч с четырёх сторон» - обучение  Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. взаимодействия | Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 70 | 6.03 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  ВОЛЕЙБОЛ  Подведение итогов | Как преодолевать полосу препятствий? | ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи; Спец. Упражнения  Игры: «Мяч через сетку» передача с 3-4 м.  «Мяч с четырёх сторон»  Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. взаимодействия | Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 71 | 7.03 | Вводный урок.  Техника безопасности на спортивной площадке.  Правила поведения на водоёмах | Какие правила эстафеты? | Техника безопасности на спортивной площадке.  Основные понятия поведения на воде | Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике  Знать правила поведения на водоёмах | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 72 | 11.03 | Лёгкая атлетика  Ходьба и бег 3 ч.  Техника бега на короткие дистанции | Какая игра похожа на пионербол? | ТБ. Строевые упражнения повторение 1 класс.  Разновидности ходьбы, бега.  Бег с ускорением до 20 м.  ОРУ в движении.  Прыжки в длину с места.  Игра «Салки».  Равномерный бег 2 минуты  Высокий старт.  Прыжки в длину с места. Игра «Салки». | Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК  демонстрировать технику высокого старта | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 73 | 13.03 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Как правильно составить комплекс утренней гимнастики? | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 74 | 14.03 | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Какие подвижные игры знаем? | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 75. | 18.03 | Лёгкая атлетика  Ходьба и бег.  Развитие лёгкоатлетических качеств | *Как составить комплекс упражнений для утренней зарядки.* | ТБ. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы.  Разновидности ходьбы, бега.  ОРУ в движении.  Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)  Встречная эстафета.  Игра «Пятнашки» | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 76 | 20.03 | Лёгкая атлетика  Ходьба и бег.  Развитие лёгкоатлетических качеств |  | ТБ. СТР.УПР. Разновидности ходьбы  Ходьба с преодолением препятствий. Бег на 60 м. игра: «Пятнашки»  Развитие скоростных и координационных способностей. | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 77 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Вспомним правила игры? | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 78 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика |  | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 79 |  | Лёгкая атлетика  Прыжки 2 ч.  (изучение нового материала) | Как ходят в строю? | ТБ. СТР.УПР. . Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 80 |  | Лёгкая атлетика  Прыжки |  | ТБ. СТР.УПР. . Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 81 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Как правильно выполнить упражнение? | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 82 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Как удержаться на канате? | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 83 |  | Лёгкая атлетика  Метание 2 ч.  *(изучение нового материала)* |  | Техника безопасности при метаниях мяча.  Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Бег с высокого старта 30 метров на результат.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Игра «Охотники и утки» | Уметь правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 84 |  | Лёгкая атлетика  Метание.  Двигательные умения | Какие правила надо помнить, чтобы не получать травм? | Техника безопасности при метаниях мяча.  Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Бег с высокого старта 30 метров на результат.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Игра «Охотники и утки» | Научиться правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 85 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика |  | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 86 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Как научиться прыгать в длину? | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 87 |  | Лёгкая атлетика  Кроссовая подготовка  *7 ч.* |  | ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба.  Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний» Ходьба, бег с различными заданиями.  Шестиминутный бег.  Подвижная игра «Вызов номеров». | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 88 |  | Лёгкая атлетика  Кроссовая подготовка  Эстафетный бег | Научились новым играм? | ТБ. Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки.  Игра «Мини-футбол». | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 89 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Как развить выносливость? | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 90 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . |  | ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 91 |  | .  Лёгкая атлетика  Кроссовая подготовка  Эстафетный бег | Какие эстафеты вы знаете? | Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки.  Игра «Мини-футбол». | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 92 |  | Лёгкая атлетика  Кроссовая подготовка | Как научится хорошо прыгать? | Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Преодоление полосы препятствий  Игра «Мини-футбол» | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 93 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Чем челночный бег отличается от обычного? | ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 94 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  . | Интересно и полезно. | ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 95 |  | Лёгкая атлетика  Техника бега на длинные дистанции | Техника подтягивания. | ТБ .ОРУ. УПР. Понятие «Физическая нагрузка».  Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Бег 1000 метров на результат.  Игра «Мини-футбол»  Развитие выносливости | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом  Уметь уровень ФП за 2 класс | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 96 |  | Лёгкая атлетика  Кроссовая подготовка | Что развивают такие игры? | ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба.  Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний | Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 97 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика | Как правильно закаляться? | ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 98 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика |  | ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 99 |  | Лёгкая атлетика  Кроссовая подготовка |  | ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба.  Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 100 |  | Лёгкая атлетика  Развитие основных физических качеств |  | ТБ.СТР.УПР. Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных | Корректировка частоты шага и правильность дыхания | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 101 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика |  | ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 102 |  | Подвижные игры на материале раздела  Лёгкая атлетика  Подведение итогов |  | ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  |  |  |  |  |  |  |  |