gar1Физическая культура

УМК «Гармония» 2 класс.Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе ФГОС за курс начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06. 10. 2009г (зарегистрирован Минюстом России 22декабря 2009года №15784), авторской программы «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений (***Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин.*** Смоленск «Ассоциация XXI век» 2013г.) и в соответствии с ООП НОО МБОУ СОШ №4.

Учебники имеют гриф: «Рекомендовано Министерством образования и науки».

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением 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.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Особенностью программы является включение в каждый урок проведения подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» из-за отсутствия лыжной базы заменена расширением блока «Спортивные подвижные игры».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

**Ценность природы** – осознание этого 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** – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** – признание её 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 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.

Особенностью программы является включение в каждый урок проведения подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» из-за отсутствия лыжной базы заменена, на изучение регионального компонента «Русские народные игры» 20 часов.

Основной **целью** модуля «Русские народные игры» является воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Место учебного предмета в учебном плане

***В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов.***

***Содержание программы курса «Физическая культура»*** ***2 класса рассчитано на 102 часа, 3часа в неделю (34 учебные недели),но будет проведено \_\_\_ уроков, так как в соответствие с расписанием на 2014-2015 учебный год уроки приходятся на праздничные дни, в связи с этим количество часов сокращается на \_\_часов. Программа курса в полном объёме будет реализована за счёт блоковой подачи материала по некоторым темам.***

Учебно-методический комплект.

* Р. И. Тарнопольская «Физическая культура» «Яхонт», 2010г. и послед.;
* Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин «Методические рекомендации к урокам физической культуры. 1 класс» «Яхонт», 2010г. и послед..

**Содержание**  начального общего образования по учебному предмету **«Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** |
| **«Основы знаний о физической культуре»**  Содержание раздела отработано в соответствии с основными направлениями 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).   Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам | **Понятие о физической культуре**  Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий  физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  **Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**  Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. | **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Оздоровительные формы занятий.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины имассы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  **Профилактика травматизма.** Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах. |
| **«Спортивно-оздоровительная деятельность»**  Содержание раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр.  **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале  баскетбола. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала. |

***Требования ФГОС***

**Планируемые результаты по предмету**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержательные линии** | **Базовый уровень**  ***Ученик научится:*** | **Повышенный уровень**  ***Ученик получит возможность научиться:*** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | * *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.* |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; * измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. | * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* * *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;* |
| **3** | **Физическое совершенствование** | * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); * выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; * выполнять организующие строевые команды и приёмы; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;* |

**Планируемые результаты освоения предмета**

**«Физическая культура»**

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

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты:** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * 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; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; * характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; * подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; * выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |

**Календарно-тематическое планирование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата**  **по плану** | **Дата**  **по факту** | **Содержание учебной программы** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
|  | Организационно-методические указания | **1.09** |  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физ. качеств  Составление режима дня.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения..  Комплексы упражнений для развития физических качеств  Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».  Акробатические упражнения. Упоры  (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Акробатические комбинации.   1. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;   2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы .Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) Гимнастические упражнения. прикладного характера.  ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.  ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу»  ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».  ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный ) – на результат (I вариант). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.  ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.  ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. Прыжок в длину с места – на результат.  ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.  ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»  ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей  ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Подтягивание из виса – на результат.  ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.  ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.  ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.  ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.  ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч» «Мяч по кругу».  ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Воробьи-вороны». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.  ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.  ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.  ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении шагом – на оценку. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | **Ориентирются** в понятиях «физическая культура», «режим дня»; **Характеризуют** роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  **Выявляют** различия в основных способах передвижения человека  **Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Определяют** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Составляют** индивидуальный режим дня.  **Отбирают и составляют** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Составляют** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Измеряют** показатели физического развития (рост, масса),и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. **Моделируют** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  **Излагают** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивают** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействуют** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимают** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдают** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывают** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивают** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Выявляют** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений  **Выполняют** упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);  **проявляют** смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;  **применяют** игровые навыки в жизненных ситуациях.  **Выполняют** ловлю и передачу мяча  Правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.  Реагировать на летящий через сетку мяч.  **Выполняют** команды.  **Выполняют** честно правила игры.  Мягко приземляться.  **Выполняют** ловлю мяча, демонстрировать прыжки через скакалку.  **Концентрируют** внимание.  Владеть мячом в процессе подвижных игр.  **Выполняют** ловлю и передачу мяча  Правильно **передают** мяч через сетку, ловить мяч.  **Реагируют** на летящий через сетку мяч.  **Выполняют** команды.  **Выполняют** честно правила игры.  Мягко приземляться.  **Концентрируют** внимание.  **Выполняют** ловлю мяча, **демонстрируют** прыжки через скакалку.  **Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  **Измеряют** показатели физического развития (рост, масса),и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. **Моделируют** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  Владеть мячом в процессе подвижных игр.  **Выполняют** ловлю и передачу мяча  Правильно **передают** мяч через сетку, ловить мяч.  **Реагируют** на летящий через сетку мяч.  **Выполняют** команды.  **Выполняют** честно правила игры.  Мягко приземляться.  **Концентрируют** внимание.  **Выполняют** ловлю мяча, **демонстрируют** прыжки через скакалку. |  |
|  | **Тестирование бега на 30 м с высокого старта** | **2.09** |  | **Тестирование** |
|  | Техника челночного бега | **4.09** |  |  |
|  | Техника челночного бега | **8.09** |  |  |
|  | **Тестирование челночного бега 3х10 м** | **9.09** |  | **Тестирование** |
|  | Техника метания мешочка на дальность | **11.09** |  |  |
|  | Техника метания мешочка на дальность | **15.09** |  |  |
|  | **Тестирование метания мешочка на дальность** | **16.09** |  | **Тестирование** |
|  | Упражнения на развитие координации | **18.09** |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации | **22.09** |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации | **23.09** |  |  |
|  | Физические качества | **25.09** |  |  |
|  | Техника прыжка в длину с разбега | **29.09** |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега | **30.09** |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега | **2.10** |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат | **6.10** |  |  |
|  | **Тестирование метания малого мяча на точность** | **7.10** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование наклона туловища вперёд из положения стоя** | **9.10** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование прыжка в длину с места** | **13.10** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись** | **14.10** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование виса на время** | **16.10** |  | **Тестирование** |
|  | Подвижная игра «Кот и мыши» | **20.10** |  |  |
|  | Режим дня | **21.10** |  |  |
|  | Ловля и броски малого мяча в парах | **23.10** |  |  |
|  | Подвижная игра «Осада города» | **27.10** |  |  |
|  | Броски и ловля мяча в парах | **28.10** |  |  |
|  | Частота сердечных сокращений, способы её измерения | **30.10** |  |  |
|  | Ведение мяча | **10.11** |  |  |
|  | Упражнения с мячом | **11.11** |  |  |
|  | Упражнения с мячом | **13.11** |  |  |
|  | Подвижные игры | **17.11** |  |  |
|  | Кувырок вперёд | **18.11** |  |  |
|  | Кувырок вперёд | **20.11** |  |  |
|  | Кувырок вперёд с трёх шагов | **24.11** |  |  |
|  | Кувырок вперёд | **25.11** |  |  |
|  | Кувырок вперёд с разбега | **27.11** |  |  |
|  | Кувырок вперёд | **1.12** |  |  |
|  | Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд | **2.12** |  |  |
|  | Стойка на лопатках, мост | **4.12** |  |  |
|  | Стойка на лопатках, мост | **8.12** |  |  |
|  | Круговая тренировка | **9.12** |  |  |
|  | Стойка на голове | **11.12** |  |  |
|  | Лазание и перелезание по гимнастической стенке | **15.12** |  |  |
|  | Различные виды перелезаний | **16.12** |  |  |
|  | Различные виды перелезаний | **18.12** |  |  |
|  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | **22.12** |  |  |
|  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | **23.12** |  |  |
|  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | **25.12** |  |  |
|  | Круговая тренировка | **12.01** |  |  |
|  | Прыжки в скакалку | **13.01** |  |  |
|  | Прыжки в скакалку в движении | **15.01** |  |  |
|  | Круговая тренировка | **19.01** |  |  |
|  | Вращение обруча | **20.01** |  |  |
|  | Лазание по канату и круговая тренировка | **22.01** |  |  |
|  | Лазание по канату и круговая тренировка | **26.01** |  |  |
| 1. **?** | Круговая тренировка | **27.01** |  |  |
|  | Круговая тренировка | **29.01** |  |  |
|  | Круговая тренировка | **2.02** |  |  |
|  | Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах. | **3.02** |  |  |
| 1. **?** | Подвижные игры и эстафеты с мячом. | **5.02** |  |  |
| 1. **?** | Подвижные игры. | **9.02** |  |  |
| 1. **?** | Подвижные игры. Бросок и ловля мяча | **10.02** |  |  |
|  | Подвижные игры. | **12.02** |  |  |
|  | Подвижные игры. | **16.02** |  |  |
|  | Подвижные игры. Прыжок в длину с места | **17.02** |  |  |
|  | Подвижные игры. | **19.02** |  |  |
|  | Подвижные игры. | **24.02** |  |  |
|  | Подвижные игры. Прыжки через скакалку – **тест.** | **26.02** |  | **Тестирование** |
|  | Подвижные игры. | **2.03** |  |  |
|  | Подвижные игры. | **3.03** |  |  |
|  | Упражнения и подвижные игры с мячом | **5.03** |  |  |
|  | Круговая тренировка. Подвижные игры | **10.03** |  |  |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку | **12.03** |  |  |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | **16.03** |  |  |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | **17.03** |  |  |
|  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | **19.03** |  |  |
|  | **Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку** | **2.04** |  | **Контрольный урок** |
|  | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | **6.04** |  |  |
|  | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | **7.04** |  |  |
|  | **Тестирование виса на время** | **9.04** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование наклона вперёд из положения стоя** | **13.04** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование прыжка в длину с места** | **14.04** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись** | **16.04** |  | **Тестирование** |
|  | Техника метания на точность | **20.04** |  |  |
|  | Техника метания на точность | **21.04** |  |  |
|  | Техника метания на точность | **23.04** |  |  |
|  | **Тестирование метания малого мяча на точность** | **27.04** |  | **Тестирование** |
|  | Подвижные игры | **28.04** |  |  |
|  | Беговые упражнения | **30.04** |  |  |
|  | **Тестирование бега на 30 м с высокого старта** | **4.05** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование челночного бега 3х10 м** | **5.05** |  | **Тестирование** |
|  | **Тестирование метания мяча на дальность** | **7.05** |  | **Тестирование** |
|  | Подвижная игра «Мяч по кругу» | **11.05** |  |  |
|  | Подвижная игра «Воробьи-вороны» | **12.05** |  |  |
|  | Подвижная игра «Воробьи-вороны» | **14.05** |  |  |
|  | Бег на 1000 м | **18.05** |  |  |
|  | Подвижная игра «Призовой мяч» | **19.05** |  |  |
|  | Подвижные игры с мячом | **21.05** |  |  |
|  | Подвижные игры с мячом | **25.05** |  |  |