**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-**

**основная общеобразовательная школа №7 имени генерал- лейтенанта Л. В. Козлова**

**города Петровска Саратовской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Принято»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ /Лапшина Н.В./  ФИО  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УР МБОУ ООШ №7  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Филянина О. А. /  ФИО  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ ООШ № 7  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Долгов А. А./  ФИО  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Лапшиной Наталии Владимировны,

учителя начальных классов,

высшей квалификационной категории

Ф.И.О., категория

по предмету «Физическая культура» (2 класс)

Предмет, класс и т.п.

Принято на заседании

педагогического совета

протокол от \_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г.

№ \_\_\_\_\_\_

**2013- 2014 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения и *УМК* Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

Преподавание курса будет вестись по учебникам:

*Лях В.И.*  Мой друг – физкультура: / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2009.

 *Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.* Физическая культура : учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М. : Вентана-Граф, 2011.

Особенностью данной программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений.

***Программа направлена на:***

* формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитывая эти особенности, данная программа по физической культуре для обучающихся II классов ориентируется на решение следующих ***целей и задач:***

* формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Данный курс учебного предмета «Физическая культура» во II классе начальной школы реализует *познавательную и социокультурную цели*:

* *познавательная цель* предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.
* *социокультурная цель* подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

* *формирование знаний* о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* *совершенствование навыков* в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* *расширение двигательного опыта* посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* *формирование навыков и ум*ений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* *расширение функциональных возможностей* разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* *формирование практических умений*, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

***Предметом обучения*** физической культуре в II классе 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.

***Структура и содержание*** предмета физической культуры задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

* Знания о физической культуре;
* Способы двигательной деятельности;
* Физическое совершенствование.

*Содержание раздела «Знания о физической культуре»* разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

*Раздел «Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

*Содержание раздела «Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся II класса, 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.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

* легкая атлетика;
* гимнастика с основами акробатики;
* подвижные и спортивные игры;
* общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала для обучающихся II классов настоящей программы были внесены изменения:

1. В виду отсутствия материальной базы в общеобразовательном учреждении (лыжи) в данной программе тема «Лыжные гонки» исключена. Её часы направлены на темы «Гимнастика» и «Подвижные игры», в целях углубленного их освоения.

2. При отсутствии реальной возможности для освоения обучающимися содержания раздела «Плавание», часы данного раздела направлены на темы «Легкая атлетика» и «Общеразвивающие упражнения».

На занятиях физической культуры во II классе будут использоваться различные ***формы проведения*** уроков:

* урок-путешествие;
* урок-соревнование;
* урок-праздник;
* урок-викторина;
* урок-сказка;
* эстафеты;
* спортивный марафон;
* спортивный калейдоскоп;
* игровая лаборатория;
* историческое путешествие.

***Методы проведения*** занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

***Формы организации*** учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

***Формы контроля*** опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Место физической культуры в учебном плане.**

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели ).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у них универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

*Универсальными компетенциями*обучающихся в II классе по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

В разделе *«Учебно-тематическое планирование»* излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности обучающихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

*Личностными результатами*освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

*Метапредметными результатами*освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 учетом требований ее 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.

Предметными результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, 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 обучающими соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

**Ключевой задачей** при реализации данной программы будет являться ***здоровьесбережение***, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

**Учебно– тематический план**

**по** физической культуре

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | |
| Теоретическая часть | Практическая часть |
| 1. | ***Знания о физической культуре:***  физическая культура;  история физической культуры;  физические упражнения | ***4***  1  1  2 | 1  1  1 | 1 |
| 2. | ***Способы физкультурной деятельности:***  самостоятельные занятия;  подвижные игры и развлечения  физкультурно – оздоровительная  деятельность; | ***6***  2  2  2 | 1  1 | 1  2  1 |
| 3. | ***Физическое совершенство:***  лёгкая атлетика;  гимнастика с основами акробатики  подвижные игры;  спортивные игры; | ***92***  34  24  20  14 | 8  4  4  2 | 26  20  16  12 |
|  | **Итого:** | **102** | **23** | **79** |

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Содержание учебной программы* | *Тематическое планирование* | *Характеристика деятельности учащихся* |
| *ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часов* | | |
| *Физическая культура 1 час* | | |
| 1.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  2.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | *Понятие о физической культуре*  *Основные способы передвижения человека*  *Профилактика травматизма* | *Определять*  и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять*  ситуации,требующие применения правил  предупреждения травматизма.  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| *История физической культуры – 1 часа* | | |
| 1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | *Возникновение физической культуры у древних людей* | *Иметь* представление о возникновении физической культуры  *Понимать*  и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |
| *Физические упражнения – 2 часа* | | |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных  физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия  3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | *Представление о физических упражнениях.*  *Представление о физических качествах* | *Различать* упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  *Характеризовать*  показатели физического развития.  *Характеризовать* показатели физической подготовки. |
| *СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов* | | |
| *Самостоятельные занятия – 2 часа* | | |
| 1.Составление режима дня.  2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | *Режим дня и его планирование.*  *Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.*  *Физкультминутки, правила их составления и выполнения.*  *Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.*  *Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее*  *нарушения.*  *Комплексы упражнений для развития физических качеств* | *Составлять* индивидуальный режим дня.  *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и  физкультминуток.  *Составлять*  комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  *Моделировать* комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| *Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 2 часа* | | |
| 1.Организация и проведение  подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах.  2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями | *Игры и развлечения в зимнее время года.*  *Игры и развлечения в летнее время года.*  *Подвижные игры с*  *элементами спортивных игр*  *Измерение частоты сердечных сокращений* | *Общаться и взаимодействовать*в игровой деятельности.  *Организовывать и*  *проводить*подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  *Уметь* измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно) |
| *Физкультурно – оздоровительная деятельность – 2 часа* | | |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.  2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств  3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз  4.Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований. | *Оздоровительные формы занятий*  *Развитие физических качеств*  *Развитие двигательных качеств в спортивных играх* | *Осваивать*универсальные умения по самостоятельному  выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  *Моделировать* физические нагрузки для развития основных физических качеств.  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  *Осваивать*навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  *Выполнять* комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. |
| *ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 92 часа* | | |
| *Лёгкая атлетика -34 часа* | | |
| *1.Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и сразным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финишированиеОбщеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*2.Броски* большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *3.Метание* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..  *4.Прыжки:* на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. | *Беговая подготовка*  *Броски большого мяча*  *Метание малого мяча*  *Прыжковая подготовка* | *Описывать*технику беговых упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  *Осваивать* технику бега  различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и коор- динации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  *Описывать* технику прыжковых упражнений. |
| *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. Стартовать с произвольного старта. бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.  уметьвыполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований. | |
| *Гимнастика с основами акробатики – 24 часа* | | |
| *1.Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  *2.Акробатические упражнения* **-** акробатические комбинации, *например*: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед..  3*.Упражнения на нестандартной гим- настической перекладине:* висы.  *4.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня (козла)* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;  *5.Упражнения на гимнастической скамейке* ***(бревне)-*** передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)  *6.Гимнастические упражнения. прикладного характера.*  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке  *7. ОФП*  *Общеразвивающие упражнения*из базовых видов спорта. | *Движения и передвижения строем*  *Акробатика*  *Снарядная акробатика*  *Прикладная гимнастика* | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения.  *Развивать* физические качества |
| *ТРЕБОВАНИЯ* | выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.  выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической скамейке, стенке; выполнять  акробатические упражнения | |
| *Подвижные игры – 20 часов* | | |
| *1.На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*  *Подвижные игры типа:*  «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест».   2.*На материале раздела «Легкая атлетика»*- прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:  *Подвижные игры типа:*  **«**Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др. *3.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»,«Охотники и утки».  *Волейбол*: - Пионербол | *Подвижные игры* | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Осваивать* двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| *Спортивные игры – 14 часов* | | |
| *1.Баскетбол*  Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;  *2.Волейбол*  Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча..  *3.Футбол*  Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведением | *Спортивные игры* | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр.  *Осваивать* технические действия из спортивных игр.  *Моделировать*технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| *ТРЕБОВАНИЯ* | уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.  уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. | |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

       В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 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;  
*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

**Перечень учебно-методического обеспечения.**

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
2. **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»**
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

***Технические средства обучения:***

1. Музыкальный центр;
2. Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Стенка гимнастическая;
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
5. Скакалка детская;
6. Мат гимнастический;
7. Обруч пластиковый детский;
8. Планка для прыжков в высоту;
9. Рулетка измерительная;
10. Аптечка.

**Список литературы**

**Основная:**

1. **Содержание и структура образовательных программ ОУ, рабочих программ педагогов.** Методическое пособие/ Е.В. Губанова – Министерство образования Саратовской области; ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов, 2008. – 84 с.
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Министерство образования РФ.
3. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2008.
4. *В.И.Лях* «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.
5. *Лях В.И.*  Мой друг – физкультура: / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2009.
6. *Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.* Физическая культура : учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М. : Вентана-Граф, 2011.

Сайты:

[http://www.standart.edu.ru](http://www.standart.edu.ru/)

<http://www.vgf.ru>

**Дополнительная:**

1. «Двигательные игры ,тренинги и уроки здоровья 1 – 5 классы»,Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007 год.
2. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
3. «Подвижные игры 1 – 4 классы»,А.Ю. Патрикеев; Москва : «ВАКО»,2007 год.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**КАЛЕНДАРНО-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата  проведения | | Тема (раздела) урока | Количество  часов | Характеристика деятельности обучающихся (основные учебные умения и действия) | Исполь  зование  ИКТ | Проектная  деятельность  на уроке |
| план | факт |
| 1 |  |  | Вводный инструктаж по охране труда. Строевая подготовка. Игра «Третий лишний». | 1 | *Определять*  и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять*  ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |  |  |
| 2 |  |  | Строевая подготовка. Игра «Гонка мячей». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 3 |  |  | Строевая подготовка. Бег 30м. Метание т/м. на дальность. | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 4 |  |  | Челночный бег 3х10м. Игра «Третий лишний». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 5 |  |  | Челночный бег 3х10м.Кроссовая подготовка. Игра«Гонка мячей». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 6 |  |  | Прыжки в высоту.  Бег1000м. Метание т/м. цель. Эстафеты с т/м. | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений. *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества |  |  |
| 7 |  |  | Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра «Волна». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 8 |  |  | Метание т/м. в цель. Комплекс  упражнений на гибкость. Игра «Невод». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 9 |  |  | Повороты на месте. ОРУ на  координацию. Игра «Космонавты». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 10 |  |  | Тест на гибкость. Кроссовая подготовка. Игра «Мяч соседу». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 11 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры «Отгадай чей голосок», «Волна». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 12 |  |  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Посадка картофеля». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 13 |  |  | Специальные передвижения с мячом в руках приставными шагами. Игра «Мяч соседу». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 14 |  |  | Бег спиной вперёд, с остановкой в шаге и  прыжком. Игра «Мяч соседу». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 15 |  |  | Ведение мяча на месте. Приседания на одной и двух ногах. | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения.  *Развивать* физические качества. |  |  |
| 16 |  |  | Ведение мяча по прямой. Игра «Неудобный бросок». | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 17 |  |  | Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Неудобный бросок». | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества |  |  |
| 18 |  |  | Прыжки с места вверх. Игра «Многоскоки». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 19 |  |  | Прыжки с места вверх. Игра «Вышибалы». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 20 |  |  | Прыжок в высоту способом  «перешагивания».Игра «Вышибалы». | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 21 |  |  | Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 22 |  |  | Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 23 |  |  | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 24 |  |  | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 25 |  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 26 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. *Инструктаж по технике безопасности и охране труда.* | 1 | *Определять*  и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять*  ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |  |  |
| 27-28 |  |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. | 2 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества |  |  |
| 29 |  |  | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.  Развитие координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 30 |  |  | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.  Развитие координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 31 |  |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.  Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 32-33 |  |  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 34-35 |  |  | Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 36 |  |  | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Различать и выполнять*строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  *Описывать*технику разучиваемых акробатических упражнений.  *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать*универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  *Выявлять*характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать*умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. |  |  |
| 37-38 |  |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 39 |  |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 40 |  |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 41-42 |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 2 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 43-44 |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 45-46 |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 47-48 |  |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 49, 50, 51 |  |  | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 3 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 52 |  |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 53 |  |  | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 54 |  |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 55 |  |  | ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 56 |  |  | ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 57-58 |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 59 |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 60 |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 61 |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 62 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр.  *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 63 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр.  *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 64 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр.  *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 65 |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | *Осваивать*универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  |  |
| 66-67 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр.  *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 68-69 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 70-71 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 72-73 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 74-75 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 76-77 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 78-79 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 80-81 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 82-83 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 84-85 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 2 | *Осваивать*универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать*технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |  |  |
| 86-87 |  |  | Равномерный бег 3 минуты. Пресс. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 2 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 88 |  |  | Равномерный бег 3 минуты. Пресс. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 89-90 |  |  | Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки | 2 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 91-92 |  |  | Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 2 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 93-94 |  |  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 2 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 95 |  |  | Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 96-97 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Тест на гибкость. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 98-99 |  |  | Бег 1000м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
| 100, 101, 102 |  |  | Бег 30 м. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра «Третий лишний». | 3 | *Описывать*технику беговых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Осваивать* технику бега различными способами.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. *Описывать* технику прыжковых упражнений. |  |  |
|  |  |  | ИТОГО: | 102 часа |  |  |  |