**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 2 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 102ч)Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказеМинобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Универсальные результаты**

**Учащиеся научатся:**

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**Личностные результаты**

**Учащиеся научатся:**

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

* 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;
* 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.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* 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.

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* 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;
* 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;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* 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;
* 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.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
|  2 |  |  |  |
| 1 | ***Базовая часть*** |  82 |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 14 |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |  |  |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 |  |  |  |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 8 |  |  |  |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 21 |  |  |  |
| 2 | ***Вариативная часть*** |  |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 20 |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  102 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)  | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)  | 1305 | 1254 |
| К выносливости | Бег 1000 мПередвижение на лыжах 1.5 кмПлавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с)  | 11.0 | 11.5 |

**Содержание программы:**

**Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)**

Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

 Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Игровые задания с использованием строевых упражнений.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжки, бег, метание и броски.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты.

**Подвижные игры .**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

**Лыжная подготовка.**

Развитие выносливости, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и упором .Передвижение на лыжах 1,5-2 км.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Учебно-методический комплект для обучающегося

     - Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.:Просвещение, 2010г

   Учебно-методический комплект для учителя

    - Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2010г

           - Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.  - Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007. - Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.  - Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009. - Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

           - Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименова­ние раздела****программы** | **Тема урока** | **Кол-вочасов** | **Элементы содержания** | **УУД** | **Дата проведения** |
|  | план | факт |
| 1 | **I четверть****Легкая атлетика** | Инструктаж Т.Б на уроке физкультуры.Ходьба и бег | 1 | Инструктаж Т.Б на уроке Л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с вы­соким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных спо­собностей. Инструктаж по ТБ | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | 02.09 |  |
| 2 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести.Прыжки. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | 03.09 |  |
| 3 |  | Высокий старт. Прыжок в длину с места и с разбега. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт спробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам». | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | 04.09 |  |
| 4 |  | Развитие координационных способностей Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.  Эстафеты – расстояние от  30 – 40 метров. П/игра «Платочек». |  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 09.09 |  |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной  бег до 30 метров. Бег 30  метров – на результат. Прыжок в длину с  места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 10.09 |  |
| 6 |  | Развитие скоростно-силовых способностей . Метание. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6  метров.  П/и «Делай наоборот». | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 11.09 |  |
| 7 |  | Челночный бег 3х10. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Челночный бег;3х10 – на результат.  Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | 16.09 |  |
| 8 |  | Метание мяча на дальность | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований в метаниях | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 17.09 |  |
| 9 |  | Прыжок в длину с места | 1 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | **Р.** Самостоятельно оценивать свои физические возможности.**П.** Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно**К.** Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать | 18.09 |  |
| 10 | **Кроссовая подготовка** | Инструктаж ТБ на Кроссовой подготовке.Бег по пере­сеченной местности | 1 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 23.09 |  |
| 11 |  | Переменный бег. | 1 | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходь­ба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.Бег 9мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности.Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 24.09 |  |
| Развитие выносливости | 1 |
| 12 |  | Гладкий бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.«Пистолет» (приседание на одной ноге)10-12 | 25.09 |  |
| 13 |  | Длительный бег | 1 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 30.09 |  |
| 14 | **Подвиж­ные игры** | Инструктаж ТБ на Подвижных играх.Подвижные игры. Эстафеты | 1 | Инструктаж ТБ на Подвижных играх.ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 01.10 |  |
| 15 |  | Подвижные игры «Попади в мяч», «Пустое место». Эстафеты. | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | 02.10 |  |
| 16 |  | Игра «Перестрелки» Эстафеты. | 1 | ОРУ. Игра: «Перестрелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 07.10 |  |
| 17 |  | Подвижные игры «Передал ,садись», «Попади в мяч». | 1 | ОРУ. Игры: «Передал ,садись», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | 08.10 |  |
| 18 |  | Подвижные игры; «Подвижная цель», «Вызов номеров». | 1 | ОРУ. Игры : «Подвижная цель», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 09.10 |  |
| 19 |  | Подвижные игры; « Передача мяча в колоннах», «Линейная эстафета». | 1 | ОРУ. Игры: « Передача мяча в колоннах», «Линейная эстафета». Развитие скоростно-силовых способностей | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: соблюдать правила | 14.10 |  |
| 20 |  | Подвижные игры; «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 15.10 |  |
| 21 |  | Развитие скоростных способностей | 1 | ОРУ. Игра: «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение игры «Пионербол» | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 16.10 |  |
| 22 |  | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: соблюдать правила | 21.10 |  |
| 23 |  | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».Эстафеты. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 22.10 |  |
| 24 |  | Подвижные игры: «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Через кочки и пенечки», «Перемена мест» | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 23.10 |  |
| 25 |  | Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты | Р.: использовать игровые действия,а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: соблюдать правила | 27.10 |  |
| 26 |  | Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | Р: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 28.10 |  |
| 27 |  | Подвижные игры «Встреча», «Прыгающие воробышки.» | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Встреча», «Прыгающие воробышки.» | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: соблюдать правила | 29.10 |  |
| 28 | **II четверть****Гимнас­тика** | Инструктаж по ТБ на Гимнастике.СУ. Основы знаний. Акробатические упражнения | 1 | Инструктаж по ТБ на уроке Гимнастики.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас­считайся!». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 09.1110.11 |  |
| 29 |  | Упражнения на пресс. Упражнения в равновесии | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рас­считайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координаци­онных способностей. Удержать тело на месте, перемещение на ограниченной площади опоры( например по бревну или гимнастической скамейке). | Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 11.11 |  |
| 30 |  | Акробатические упражнения. | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». |  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на гибкость. К.: соблюдать правила безопасности. | 12.1113.11 |  |
| 31 |  | Развитие гибкости | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на гибкость. К.: соблюдать правила безопасности. | 16.1117.11 |  |
| 32 |  | Упражнения на гибкость | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на гибкость. К.: соблюдать правила безопасности. | 18.11 |  |
| 33 |  | Упражнения на гибкость | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на гибкость. К.: соблюдать правила безопасности. | 19.1120.11 |  |
| 34 |  | Развитие координационных способностей | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с по­следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координаци­онных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 23.1124.11 |  |
| 35 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | Р. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.П. Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   К. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | 25.11 |  |
| 36 |  | Висы и упоры | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | Р.: включать силовых упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 26.1127.11 |  |
| 37 |  | Подтягивание в висе | 1 | ОРУ.СУ.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической | Р.: включать силовых упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 30.1101.12 |  |
| 38 |  | Перелезание через гимнастическое бревно. | 1 | ОРУ.СУ. Перелезание через бревно, опираясь руками; через коня. | Р**.** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. П, Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.К. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | 02.12 |  |
| 39 |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | ОРУ.СУ. Лазанье по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и слезание по ней; спиной к гимнастической стенке, с поворотом кругом. | Р. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.П. Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   К. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | 03.1204.12 |  |
| 40 |  | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | Р**.** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. П, Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.К. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | 07.1208.12 |  |
| 41 |  | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | Р.: включать силовых упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 09.12 |  |
| 42 |  | Подтягивание в висе. Вис согнув ноги | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Р.: включать силовых упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 10.1211.12 |  |
| 43 |  | Опорныйпрыжок,лазание. | 1 | Передвижение по диагонали,противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставнымишагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Р.: включать силовых упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 14.1215.12 |  |
| 44 |  | Перелезание через гимнастического коня | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Р**.** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. П, Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.К. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | 16.12 |  |
| 45 |  | Перелезание через гимнастического коня. Лазание в упоре стоя на коленях | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Р.: включать силовых упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 17.1218.12 |  |
| 46 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Р**.** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. П, Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.К. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | 21.1222.12 |  |
| 47 |  | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | 1 | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость | Р.: включать силовых упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 23.12 |  |
| 48 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | Р**.** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. П, Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.К. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | 24.1225.12 |  |
| 49 | **IIIчетверть****Подвиж­ные игры на основе баскетбола** | Инструктаж ТБ на подвижных играх на основе Баскетбола.Ведение мяча  | 1 | Инструктаж ТБ на подвижных играх на основе Баскетбола.Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 11.0112.01 |  |
| 50 |  | Ведение мячав движении | 1 | Ведение в движении правой и левой рукой ,шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | 13.01 |  |
| 51 |  | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Уметь вести мяч с изменением направления .Упражнения с передачами мяча, ведение мяча. Игра «Перестрелка с ведением». | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 14.0115.01 |  |
| 52 |  | Ведение мяча. Мини- игра в баскетбол | 1 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 18.0119.01 |  |
| 53 |  | Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Раз­витие координационных способностей | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 20.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 |  | Ловля и передача мяча на месте |  1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Раз­витие координационных способностей | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 21.0122.01 |  |
| 55 |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Ловля и передача мяча на месте в тре-угольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационныхспособностей | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 25.0126.01 |  |
| 56 |  | Ловля и передача в круге. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 27.01 |  |
| 57 |  | Ловля и передача в парах | 1 | Ловля и передача мяча в парах .Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 28.0129.01 |  |
| 58 |  | Передача мяча на месте и со сменой места | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Передача мяча со сменой места и на месте. Игра «Перестрелка», «Снайперы». | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 01.0202.02 |  |
| 59 |  | Передача мяча после ведения | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения.Ходьба, бег. Ведение и передача мяча. Игра в «перехвати мяч». | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 03.02 |  |
| 60 |  | Бросок мяча |  1 |  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 04.0205.02 |  |
| 61 |  | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения.Ходьба, бег. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Передачи, ведение, броски мяча. Эстафеты с элементами баскетбола | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 08.0209.02 |  |
| 62 |  | Ловля и передача в парах, в кругу. | 1 | Ловля и передача мяча в парах .Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 10.02 |  |
| 63 |  | Бросок мяча в корзину. | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения.Ходьба, бег. Бросок мяча в корзину. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Передачи, ведение, броски мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 11.0212.02 |  |
| 64 |  | Передача мяча. Эстафеты. | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба, бег. Ведение и передача мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 15.0216.02 |  |
| 65 |  | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра Играй, играй-мяч не теряй» Развитие координацион­ных способностей | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 17.02 |  |
| 66 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой | 1 | Специальные беговые упражнения с мячами. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координацион­ных способностей | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 18.0219.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 |  | Ведение мяча. Бросок мяча. . Эстафеты с мячами. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Развитие координацион­ных способностей. Эстафеты с мячами | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 24.02 |  |
| 68 |  | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения с мячами.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 25.0226.02 |  |
| 69 | **Лыжная подготовка** | Инструктаж Т.Б на Лыжной подготовке.Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 29.0201.03 |  |
| 70 |  | Бросок мяча |  1 |  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 02.03 |  |
| 71 |  | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения.Ходьба, бег. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Передачи, ведение, броски мяча. Эстафеты с элементами баскетбола | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 03.0304.03 |  |
| 72 |  | Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1 | Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 09.03 |  |
| 73 |  | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 1 | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 10.0311.03 |  |
| 74 |  | Развитие координационных способностей при  ходьбе на лыжах. | 1 | Продвижение скользящим шагом.Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 14.0315.03 |  |
| 75 |  | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.Подвижная  игра «Охотники и олени».  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 16.03 |  |
|  |
| 76 |  | Развитие координационных способностей при спуске. | 1 | Подъем на не большую гору. Спуск с горы. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | 17.0318.03 |  |
| 77 |  | Подъем. Спуск с горы.  | 1 | Подъем на не большую гору. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | 21.0322.03 |  |
| 78 |  | Торможение падением | 1 | Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?» | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 23.03 |  |
| 79 | **IV четверть****Лыжная подготовка** | Инструктаж Т.Б по Лыжной подготовке.Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 04.0405.04 |  |
| 80 |  | Повороты переступанием на месте | 1 | Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 06.04 |  |
| 81 |  | Поворот переступанием в движении. | 1 | Разучить поворот переступанием в движении. Познакомить с попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 07.0408.04 |  |
| 82 |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 11.0412.04 |  |
| 83 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | Закрепитьпередвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 13.04 |  |
| 84 |  | Спуск в основной стойке. | 1 | Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | 14.0415.04 |  |
| 85 |  | Спуск в низкой стойке. | 1 | Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник». | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | 18.0419.04 |  |
| 86 |  | Подъём «Лесенкой». Подъём «Ёлочкой» . | 1 | Повторить подъём «Лесенкой». Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу.Разучить подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.К.: Соблюдать правила безопасности. | 20.04 |  |
| 87 |  | Подъем. Спуск с горы. | 1 | Подъем. Спуск с горы. Подвижная  игра «на буксире»Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 21.0422.04 |  |
| 88 |  | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  до 1000 метров.Подвижная  игра «Охотники и олени».  | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 25.0426.04 |  |
| 89 |  | Подведение итогов лыжной подготовки. | 1 | Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная  игра «на буксире»Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 27.04 |  |
| 90 | **Кроссовая подготовка** | Инструктаж по Т.Б. на Кроссовой подготовке.Бег по пере­сеченной местности | 1 | Инструктаж по Т.Б. на Кроссовой подготовке. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | 28.0429.04 |  |
| 91 |  | Развитие выносливости | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 03.05 |  |
| 92 |  | Переменный бег | 1 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 04.05 |  |
| 93 |  | Длительный бег | 1 | Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Выявление работающихгрупп мышц | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 05.0506.05 |  |
| 94 | **Легкая атлетика** | Бег на короткие дистанции | 1 | Инструктаж Т.Б по Лёгкой атлетике. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 10.05 |  |
| 95 |  | Низкий старт. | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с низкого старта. Развитие скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 11.05 |  |
| 96 |  | Высокий старт | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с высокого старта Развитие скоростных способностей. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 12.0513.05 |  |
| 97 |  | Низкий старт | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с низкого старта. Развитие скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 16.0517.05 |  |
| 98 |  | Высокий старт | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с высокого старта Развитие скоростных способностей. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 18.05 |  |
| 99 |  | Развитие скорости | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий .Бег с максимальной скорость на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: соблюдать правила безопасности. | 19.0520.05 |  |
| 100 |  | Метание мяча на дальность  | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | 23.0524.05 |  |
| 101 |  | Метание мяча в цель | 1 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | 25.05 |  |
| 102 |  | Прыжки в длину с места | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: соблюдать правила безопасности. | 26.0527.05 |  |