

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»
на заседании школьного МО
Протокол №1 от _____ 2015г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»
Директор НОУ
«СОШ Леонова»
_____ Покровская И.А.

_____ Фазлахметова О.И.

_____ 2015 г.

_____ 2015 г.

Рабочая программа

предмета «Физическая культура» для **2** класса

(уровень: общеобразовательный)

Учитель Петров Артём Владимирович

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

2015 – 2016 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года
2. Приказ Минобрнауки России от 30.04.2014 № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области».
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
5. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Цели программы. 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.

Задачи программы:

- *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 способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Данная программа реализуется для учащихся 2 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 3 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2015-2016 учебный год, учебного

плана школы на 2015-2016 учебный год количество часов за год-102.

В связи с обращениями родителей, освоение темы «Лыжные гонки» - 21 час в 1 классе, перераспределено на темы: гимнастика-8 часов, подвижные игры-8 часов, спортивные игры-5 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся 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 учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать и контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здорового человека(физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале

Результаты освоений учебного предмета

"Физическая культура" 2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны иметь представление:

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;

- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки
Уровень физической подготовленности
2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Система оценивания

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Демонстрировать

Физические упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (м), из виса лежа(д) (кол-во раз)	14	6.10	3	4	2-3	1
Прыжок в длину с места (см)	155	125-140	90	165	125-145	110
Наклон вперед, не сгибая ног	11.5	5-8	2	7.5	3.5	1
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.6	6.2-7.2	7.3	5.4	6.0-7.0	7.1
Челночный бег 3x10 м.	9.7	10.1-10.7	11.2	9.1	9.5-10.4	10.4
Прыжок в длину с места (см.)	11	9	7	12	11	9
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	8	7	6	14	12	8
6-Минутный бег (м)	950	6.50-8.50	5.50	1.150	800-900	750

Тематическое планирование

Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности	Характеристика УУД
Базовая часть	77		
Основы знаний физической культуры	В процессе уроков	Физическая культура как часть общей культуры личности Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма

		<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости</p> <p>Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>
Лёгкая атлетика	21	<p>Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Инструктаж по ТБ Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Равномерный медленный бег 5 мин. Бег с ускорением (30 м). Равномерный медленный бег 6 мин.</p> <p>Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
Кросс	21	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м)</p> <p>Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Эстафеты.</p> <p>Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и вы-</p>

			полнении беговых упражнений
Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов</p> <p>Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.. Название гимнастических снарядов</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>
Подвижные игры	18	<p>ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Игры «Невод», «Посадка картошки». Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».</p> <p>Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера».</p> <p>Игры «Западня», «Конники-спортсмены».</p> <p>Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».</p> <p>Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». . Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

Вариан- тивная часть	26		
Гимна- стика	12	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Развитие координационных способностей. Ин- структаж по ТБ</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Название гимнастических снарядов</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Под- вижные игры	14	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игры Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Итого	103		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2011 год.

Учебник для 1-4 класса "Мой друг физкультура". автор В.И. Лях, М, «Просвещение», 2011 год.

Методические пособия для учителя:

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО. Москва. Просвещение. 2011г.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Москва. Просвещение. 2011г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов-В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение»2011г.
- Физическая культура 1-2-3 классов. Поурочные планы.Издательство “Учитель”2008 год
- Рабочие программы. Физическая культура В.И.Лях . Москва. «Просвещение»2013год
- Богданова Г.П. ”Уроки физической культуры в 1-4 классах”,Москва,”Просвещение”,2005/
- “Физическое воспитание учащихся 1-4 классов”В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Москва, ”Просвещение” 2004.
- А.Н.Мартыновский “Гимнастика в школе”, Москва,“Физическая культура”,2005.
- Б.И.Мишин “Настольная книга учителя физкультуры”ООО”Издательство Астрель”2003/

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 2

Учитель **Гарбалы Радион Васильевич**

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

№ ур о ка	Дата		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Требование к результату	Виды контроля	Оборудование
	по пла- ну	по факту.					
1	2		3	4	5	6	7
1			Вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Подвижная игра «Фигуры	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви.	Определить ситуации ,требующие применений правил предупреждения травматизма.	Опрос знаний Техники безопасности	учебники, пособия, дополнительная литература
2			Строевые упражнения и организующие команды. Игра «К своим флажкам».	Построение в шеренгу и колонну. Размыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд «Шагом марш», «Класс стой»	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд.Излагать правила и условия проведения игр.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
3			Режим дня и личная гигиена. Прыжковые упражнения. Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам».	Утренняя зарядка и правила ее составления и самостоятельного выполнения. Тестовые упражнения: прыжки в длину с места». Совершенствование построения в шеренгу, колонну. Составления комплекса общеразвивающих упражнений №1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки. Описывать технику прыжковых упражнений.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
4			Беговые упражнения. Игры: «Салки», «Волк во рву»,	Бег: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу); в чередование с ходьбой, Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений№1.Игры «Салки», «Волк во рву».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр;
5			Представление о физических упражнениях. Игры : «К своим флажкам», «Салка дай руку».	Что такое физические упражнения. Основные виды физических упражнений. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений. Размыкание в шеренге и колонне на месте. Совершенствование равномерного трех минутного бега. Игры «К своим флажкам», «Салка дай руку».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость). Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр;

6			Тестовые упражнения на гибкость Игры «Внимательные водители», «Совушка».	Физические способности(гибкость наклон вперед из положения сидя. Построение в круг колонной и шеренгой. Совершенствование комплекса упражнений №1. Игры «Внимательные водители».	Проявлять качества силы, координации и гибкости при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр;
7			Беговые упражнения. Игры: « Воробьи и вороны», «Точно в мишень».	Повторение строевых упражнений: повороты на месте налево и направо .Пробегание отрезков 15-30м.,с высокого старта. Игры: « Воробьи и вороны», «Пятнашки с мячом»	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и строевых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр;
8			Культурно-исторические основы. Игры: «Белые медведи», «Пятнашки с мячом».	Как возникли первые соревнования- Как зародились Олимпийские игры. Размыкание и смыкание пристанными шагами в шеренге. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений №1 . Игры: «Белые медведи», «Точно в мишень».	Пересказать тексты по истории физической культуре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр;
9			Тест на скорость: бег30м. Игры: «Волк во рву», «Пятнашки».	Повторение поворотов на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Бег с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу). Бег с высокого старта на дистанции 30м, бежать с предельно высокой скоростью. . Игры: «Волк во рву», «Пятнашки».	. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности.	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
10			Тест на координацию движений: челночный бег3x10м. Игры: «Пятнашки», «Пустое место».	Характеристика основных физических качеств: быстроты и выносливости. Строевые упражнения: построение, повороты, размыкание. Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Челночный бег выполнять с высокого старта, с максимальной скоростью 3x10м. . Игры: «Пятнашки», «Пустое место».	. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой

11			Метание малого мяча. Игры «Точно в мишень», «Запрещенное движение».	Построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений №1. Обучение метанию малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. Игры «Точно в мишень», «Запрещенное движение».	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
12			Метание малого мяча. Игры «Салки», «Мяч среднему».	Составление и самостоятельные выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. Обучение метанию малого мяча по вертикальной цели. Совершенствование равномерного четырехминутного бега. Игры «Салки», «Мяч среднему».	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
13			Представление о физических качествах. Игры: «Волейбольные салки», «День и ночь»	Построение в шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. Характеристика основных физических качеств - выносливость. Совершенствование равномерного бега до 3мин. Игры: «Волейбольные салки», «День и ночь»	Характеризовать показатели физического развития. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
14			Обучение прыжкам в длину с разбега. Игры «Прыгающие воробушки», «Пятнашки».	Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение прыжкам в длину с разбега, зона отталкивания 60-70см. Совершенствование челночного бега 3x10м. Игры «Прыгающие воробушки», «Пятнашки».	Осваивать движения в беговых и прыжковых упражнениях. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Тестирование Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
15			Прыжки в высоту. Игры «Выше ноги от земли», «Волк во рву».	Общее представление о физической нагрузке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба на носках, на пятках, с различным поло-	Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при-	Фиксирование результатов	комплект для занятий легкой атлетикой

				жением рук. Бег с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений в колонне. Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги, С4-5 шагов разбега с доставанием подвешенных предметов. Игры «Выше ноги от земли», «Волк во рву».	выполнении прыжковых упражнениях.		
16			Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Эстафеты «Смена сторон»..	Перестроение из одной шеренги в две. Бег с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Эстафета «Смена мест».	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Проявлять быстроту и ловкость во время игр..	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
17			Подвижные игры: «День и ночь», «Волейбольные салки».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Составления комплекса упражнений№3. Совершенствование движения, передач и ловли мяча. Подвижные игры: «День и ночь », «Волейбольные салки».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Тестирование	комплект для спортивных игр
18			Броски мяча. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	Ознакомление со значением и необходимыми условиями закаливания. Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений в кругу №2. Обучение броскам баскетбольного мяча в мишень. Совершенствование ловле и передач мяча в движении с параллельным перемещением игроков ,Броски баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Тестирование	комплект для спортивных игр
19			Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры: «Пятнашки», «Метко в цель».	Самостоятельное планирование режима дня. Утренняя зарядка, правила ее составления и самостоятельного выполнения. Спортивная одежда и обувь.	Составлять индивидуальный режим дня , отбирать и составлять комплексы упражнений	Тестирование	комплект для спортивных игр

				Самоконтроль. Совершенствование размыкания и смыкания в шеренге. Подвижные игры: «Пятнашки», «Метко в цель».	утренней зарядки. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
20			Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».	Ходьба : коротким, средним и длинным шагом. Бег: коротким, средним и длинным шагом. Совершенствование малого мяча в игре « Кто дальше бросит». Совершенствование навыка бега в игре « К своим флажкам».	Осваивать технические действия в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Тестирование	комплект для спортивных игр
21			Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»,	Ходьба: обычная, в полуприседе, с различным положением рук. Бег змейкой, по кругу. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений №2. Совершенствование ловли мяча индивидуально, от стены, от пола. Передача мяча в парах от груди двумя руками на месте. Обучение ловли и передачи мяча в движении в парах 2-3 шага вперед, назад. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»,	. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Тестирование	комплект для спортивных игр
22			Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Зайцы в огороде».	Ознакомление с работой скелетных мышц(напряжение, расслабление). Ходьба: на пятках, на носках, обычная под счет учителя. Бег: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Обучению размыканию в шеренге приставными шагами. Выполнение комплекса упражнений №3. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении .Подвижные игры: «Мяч среднему», «Зайцы в огороде».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр.	Тестирование	комплект для спортивных игр
23			Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнаш-	Ознакомление с ролью зрения при обучении упражнениям. Строевые упражнения: совершенствование размы-	Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисцип-	Тестирование	комплект для спортивных игр

			ки».	кания и смыкания в шеренге приставными шагами. Ходьба: обычная, с различным положением рук. Бег в чередование с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. Обучение ведение мяча (правой, левой рукой) по прямой (шагом).	лину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности.		
24			Броски мяча. Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Борьба за мяч».	Строевые упражнения: совершенствование размыкание в шеренге и колонне на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с преодолением 2-3 препятствий (мячи). Обучению броску баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди. Совершенствование передач в движении и ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки», «По прямой шагом».	. Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности	Тестирование	комплект для спортивных игр
25			Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижные игры «Смена мест», «Пятнашки».	Ходьба: обычная, на пятках, на носках, под подсчет учителя. Бег: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, в чередовании с ходьбой до 150м. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений №3. Совершенствование строевых упражнений в игре «Смена мест» и закрепление	Определять ситуацию, требующие применения правил предупреждения травматизма Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
26			Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Подвижная игра «Волейбольные салки»	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Ознакомление со средствами развития правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки №4. Перемещение вправо, вперед, в парах на месте и движении правым (левым) боком. Подвижная игра «Волейбольные салки»	Осваивать и моделировать технические действия в учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
27			Упражнения с мячами.	Перестроение из колонны по одному	Осваивать технические	. Фиксирование	учебники, посо-

			Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	в колонну по два. Выполнение комплекса упражнений №3. Обучение передач мяча сверху двумя руками вперед-вверх, подбрасывание мяча на нужную высоту. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	действия Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	результатов	бия, дополнительная литература
28			Передачи мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Ознакомление с терминологией применяемых упражнений. Передвижения в колонне по 1 и 2. упражнения на внимание. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Подвижная игра «Мяч через сетку». Совершенствование передач мяча через сетку двумя мячами. Обучение, закрепление игры «Мяч через сетку».	. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игровой деятельности. Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
29			Передачи, подачи мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Строевые упражнения: Выполнения команд «На два(четыре)шага разомкнись!». Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Выполнения комплекса упражнений №2. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче мяча. Совершенствование передач мяча через сетку(одним и двумя мячами) . Повторение правил игры и закрепление. . Подвижная игра «Мяч через сетку»	Осваивать технические действия в процессе игровой деятельности. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
30			Стойки и перемещения игрока. Подвижные игры: «Передал-садись», «Бой петухов».	Ознакомление с правилами предупреждения травм и оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями. Построение в круг шеренгой. Ходьба с изменением направления движений, с различным положением рук. Разучивание комплекса	. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Соблюдать дисциплину и правила техники безо-	. Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература

			общеразвивающих упражнений №5. Футбол- стойки и перемещения игрока(бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Подвижные игры: « Передал-садись», «Бой петухов».	пасности во время игровой деятельности.		
31		Удары по неподвижному мячу. Подвижные игры: «Метко в цель», «Запрещенное движение».	Перестроение из колонны по 1, по 2. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Бег с изменением направления. Упражнения на внимание. Удары внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного –двух шагов. Подвижные игры: «Метко в цель», «Запрещенное движение».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из игр..	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
32		Что такое физическая нагрузка. Подвижные игры « Гонка мячей», « Бросок ногой».	Общее представление о физической нагрузке и о том, от чего она зависит. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Бег с изменением направления . Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему игроку. Совершенствование удара мяча. . Подвижные игры « Гонка мячей», « Бросок ногой».	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Тестирование.	
33		Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра « Мяч с четырех сторон».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (раздел гимнастика), подбор одежды и обуви. Строевые упражнения: построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в чередование с бегом до 150метров. Разучивание комплекса упражнения для формирования правильной осанки №4. Подвижная игра « Мяч с четырех сторон». Игра по уп-	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература

				рошенным правилам .			
34			Игра в мини-футбол.	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Равномерный шестиминутный с изменением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игры.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
35			Представление о физических упражнениях. Игра « Запрещенное движение».	Названия снарядов и гимнастических элементов. Передвижение в колонне по одному. Выполнения упражнений с мячами в парах (набивные мячи до 1кг) на месте стоя, сидя на гимнастическом мате, скамейке. Игра « Запрещенное движение».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости)..	. Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
36			Игры: <Волк во рву>, <Пятнашки>.	Построение, перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений в шеренге. Медленный бег в чередование с ходьбой. Игры <Волк во рву>, <Пятнашки>.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
37			Передачи, подачи мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Строевые упражнения: Выполнения команд «На два(четыре)шага разомкнись!». Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Выполнения комплекса упражнений №2. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче мяча. Совершенствование передач мяча через сетку(одним и двумя мячами) . Подвижная игра «Мяч через сетку»	Осваивать технические действия в процессе игровой деятельности. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
38			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комплекса упражнений №3. Обучение передач мяча сверху двумя руками впе-	Осваивать технические действия Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техни-	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				ред-вверх, подбрасывание мяча на нужную высоту. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	ческих действий в играх.		
39			Игра <Волейбольные салки>.	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг .Команды <Шагом марш!>, <Класс, стой!>.Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Игра<Волейбольные салки>.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
40			Броски мяча. Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Борьба за мяч».	Строевые упражнения: совершенствование размыкание в шеренге и колонне на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с преодолением 2-3 препятствий (мячи). Обучению броску баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди. Совершенствование передач в движении и ведение мяча .Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки», «По прямой шагом».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности	.фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
41			Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»,	Ходьба: обычная, в полуприседе, с различным положением рук. Бег змейкой, по кругу. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений№2.Совершенствование ловли мяча индивидуально, от стены, от пола. Передача мяча в парах от груди двумя руками на месте. Обучение ловли и передачи мяча в движении в парах 2-3 шага вперед, назад. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»,	. Проявлятьбыстротуи ловкость во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
42			Броски мяча. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение комплекса упражнений№4. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимна-	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Соблюдать	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				стической скамейке, коне, бревне. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и с предметами (мячи) . Игра «Совушка».	правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
43			Подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей». Общее	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Специальные передвижения футболиста: стойки и перемещения (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Игры: «Метко в цель». «Гонка мячей».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
44			Общее представление о физической подготовке.. Игра «Запрещенное движение» », « Бросок ногой»».	Общее представление о физической подготовке и о том, от чего она зависит. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Бег с изменением направления . Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему игроку. Совершенствование удара мяча. . Подвижные игры « Запрещенное движение», « Бросок ногой».	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		комплект для спортивных игр
45			Подвижная игра «Волейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу).Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки» с заданием.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
46			Комплексы упражнений для развития физических качеств. Игра	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег обычные, по размет-	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели на развитие си-	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

			«Пройди бесшумно».	кам. Выполнение комплекса упражнений для формирования осанки №4. Самостоятельное составление комплекса(2-3упр) и его выполнение. Повторение танцевальных шагов. Ходьба по бревну(высота60см),повороты на носках, перешагивание через набивные мячи. Игра «Пройди бесшумно».	лы, быстроты ,выносливости.		
47			Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».	Ходьба обычная, на носках , на пятка, в полуприседе. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений№4. Прыжки на месте(на одной ,двух ногах). Подвижная игра «Мяч с четырех сторон» по упрощенным правилам	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
48			Подвижная игра « Мяч через сетку».	Бег в чередование с ходьбой. Специальные движения(волейбол)- подбрасывание мяча на нужную высоту(1-1,5м) от туловища и ловля его, передача мяча в парах через сетку(передача двумя руками сверху). Подвижная игра «Мяч через сетку» с заданием(в игре два мяча	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма .Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
49			Правила предупреждения травм во время занятий физическими упражнениями. Игра «Волк во рву».) Ознакомление детей с правилами безопасности при беге, прыжках, метании и играх. Строевые упражнения: размякание и смыкание в шеренге, перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений№3. Игра « Волк во рву».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
50			Подвижная игра «Волейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу).Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной	Проявлять быстроту и ловкостьво время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в		комплект для спортивных игр

				ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки» с заданием	процессе игровой деятельности.		
51			Упражнения в вися на спортивных снарядах. Игра «Отгадай чей голосок».	Совершенствование изученных перестроений. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Глубокие выпады в приседе. Упражнения у гимнастической стенки: взмахи ногами, сгибание туловища. Упражнения в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Отгадай чей голосок».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Тестирование	комплект для спортивных игр
52			Акробатические упражнения. Игра «Пройди бесшумно».	Строевые упражнения: размыкание в шеренге и колонне на месте. Разучивание комплекса упражнений с большими мячами №6. Повторить взмахи и выпады ногами. Изучение самостраховок на бок, спину. Повторение группировки и перекатов. Обучению кувырка вперед в группировке, стойке на лопатках согнув ноги. Игра «Пройди бесшумно».	Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
53			Акробатические комбинации. Игра на внимание: «Путаница».	Совершенствование изученных строевых упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Сгибание и разгибание ног в вися спиной к гимнастической стенке. Акробатические комбинации: упор присев спиной к гимнастическому мату, перекаат назад из седа с группированием и стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги), согнув ноги перекаат в упор присев. Игра «Путаница»	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Тестирование	комплект для занятий гимнастикой
54			Приемы лазанья и пе-	Ходьба на носках, пятках, с высоким	. Соблюдать правила	. Фиксирование	комплект для за-

			релазания. Игра « День и ночь».	подниманием бедра. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, левым и правым боком. Разучивание комплекса упражнений для глаз. Соверб.02.12.шенствование изученных приемов лазания по наклонной гимнастической скамейке. Перелазания через гимнастического коня поочередно перемахом правой и левой ногой. Повторение акробатической изученной комбинации. Игра « День и ночь».	техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	результатов	нятий гимнастикой
55			Приемы лазанья по гимнастической стенке. Игра « Угадай чей голосок».	Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений для глаз. Обучение лазанью по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук. Совершенствование кувырка вперед согнув ноги. Стойка на лопатках согнув ноги. . Игра « Угадай чей голосок».	. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
56			Акробатические комбинации. Игра «Запрещенное движение».	Ходьба обычная, коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, по разметкам в чередовании с ходьбой. Совершенствование перестроение по два в шеренге и колонне. Разучивание акробатической комбинации: перекат назад в стойку на лопатках(держать на 3 счета),согнув ноги перекат вперед в упор присев. Совершенствование лазанью по гимнастической стенке. Игра «Запрещенное движение».	. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатическ4их упражнений.	фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
57			Приемы подтягивания и висы. Игра «Совушка».	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках. Бег обычный, с изменением направления. Комплекс упражнений на гибкость. Подтягивание в висе лежа согнувшись,	Проявлять качества силы, гибкости и координации при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безо-	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой

				то же из седа ноги врозь и в вися на канате. Совершенствование акробатической комбинации. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Совушка».	пасности при выполнении упражнений.		
58			Танцевальные шаги. Игра «Неудобный бросок».	Ходьба обычная, бег в чередовании с ходьбой до 150м. комплекс упражнений для глаз. Танцевальные шаги: шаг с прискоком, приставные шаги, переменный, сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Совершенствование акробатических упражнений: перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Игра «Неудобный бросок».	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.		
59			Комплексы упражнений для развития физических качеств. Игра «Пройди бесшумно».	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег обычные, по разметкам. Выполнение комплекса упражнений для формирования осанки №4. Самостоятельное составление комплекса(2-3упр) и его выполнение. Повторение танцевальных шагов. Ходьба по бревну(высота 0см), повороты на носках, перешагивание через набивные мячи. Игра «Пройди бесшумно».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели на развитие силы, быстроты, выносливости.		комплект для занятий гимнастикой
60			Акробатические упражнения. Игра «Змейка».	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба: обычная, в полуприседе. Бег обычный, с изменением направления движения. Выполнение комплекса упражнений №4. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону, перекаты. Игра «Змейка».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений.	Фиксирование результатов.	комплект для занятий гимнастикой
61			Упражнения с набивным мячом(1кг). Игра	Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный, с преодолением препят-	Соблюдать правила техники безопасности при		комплект для физической подго-

			«Колобок».	ствий(мячи).Выполнение комплекса упражнения№6. Ходьба по бревну(высота60см), перешагивание через набивные мячи и их переноска. Метание набивного мяча стоя, снизу двумя руками и сидя ноги врозь. Игра «Колобок».	выполнении бросков большого набивного мяча Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		ТОВКИ
62			Основы навыков лазанья и перелазания. Игра «Кто быстрее».	Ходьба обычная и с различными положениями рук. Бег по разметкам. Выполнение комплекса упражнения№6. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягивание на руках. Перелезание через гимнастическое бревно(высота 60см).Строевые упражнения: выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». . Игра «Кто быстрее».	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Фиксирование результатов	комплект для физической подготовки
63			Акробатические комбинации. Игра «Запрещенное движение».	Ходьба обычная, коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, по разметкам в чередовании с ходьбой. Совершенствование перестроение по два в шеренге и колонне. Разучивание акробатической комбинации: перекат назад в стойку на лопатках(держать на 3 счета),согнув ноги перекат вперед в упор присев. Совершенствование лазанью по гимнастической стенке. Игра «Запрещенное движение».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		комплект для физической подготовки
64			Упражнения в вися на спортивных снарядах. Игра «Отгадай чей голосок».	Совершенствование изученных перестроений. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Глубокие выпады в приседе. Упражнения у гимнастической стенки: взмахи ногами, сгибание туловища. Упражнения в вися спиной к гимнастической стенке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Фиксирование результатов	комплект для физической подготовки

				поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках .Игра «Отгадай чей голосок».			
65			Упражнения в висе на спортивных снарядах. Игра «Отгадай чей голосок».	Совершенствование изученных построений. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Глубокие выпады в приседе. Упражнения у гимнастической стенки: взмахи ногами, сгибание туловища. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках .Игра «Отгадай чей голосок	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.		комплект для физической подготовки
66			Акробатические комбинации. Игра на внимание: «Путаница».	Совершенствование изученных строевых упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке. Акробатические комбинации: упор присев спиной к гимнастическому мату, перекат назад из седа с группированием и стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги), согнув ноги перекат в упор присев. Игра « Путаница»	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Тестирование	комплект для физической подготовки
67			Подвижная игра «Волейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу).Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки» с заданием.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.		комплект для физической подготовки
68			Акробатические упражнения. Игра «Змейка».	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба: обычная, в полу-	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатиче-	Фиксирование результатов.	комплект для физической подготовки

				приседе. Бег обычный, с изменением направления движения. Выполнение комплекса упражнений №4. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону, перекаты. Игра «Змейка».	ских упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений.		
69			Упражнения с набивным мячом(1 кг). Игра «Колобок».	Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный, с преодолением препятствий(мячи).Выполнение комплекса упражнения№6. Ходьба по бревну(высота60см), перешагивание через набивные мячи и их переноска. Метание набивного мяча стоя, снизу двумя руками и сидя ноги врозь. Игра «Колобок».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	
70			Приемы подтягивания и висы. Игра Волк во рву	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках. Бег обычный, с изменением направления. Комплекс упражнений на гибкость. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Совершенствование акробатической комбинации. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Волк во рву».	Проявлять качества силы, гибкости и координации при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		комплект для физической подготовки
71			Подвижная игра «Волейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу).Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки» с заданием.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для физической подготовки
72			Упражнения с мячами.	Строевые упражнения: передвижение	Принимать адекватные	Фиксирование	комплект для фи-

			Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	в колонне по одному на указанные ориентиры. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед. Комплекс упражнений №6. Ведение мяча (баскетбольного) в движении. Игра «Гонка мячей в колоннах».	решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	результатов	физической подготовки
73			Подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Специальные передвижения футболиста: стойки и перемещения (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Игры: «Метко в цель». «Гонка мячей».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности.		комплект для физической подготовки
74			Броски мяча. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение комплекса упражнений №4. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, коне, бревне. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и с предметами (мячи). Игра «Совушка»	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
75			Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».	Ходьба обычная, на носках, на пятка, в полуприседе. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений №4. Прыжки на месте (на одной, двух ногах). Подвижная игра «Мяч с четырех сторон» по упрощенным правилам.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		комплект для спортивных игр
76			Подвижная игра «Мяч через сетку».	Бег в чередование с ходьбой. Специальные движения (волейбол) - подбрасывание мяча на нужную высоту (1-1,5 м) от туловища и ловля его, передача	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных		

				ча мяча в парах через сетку(передача двумя руками сверху). Подвижная игра «Мяч через сетку» с заданием(в игре два мяча)	играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.		
77			Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»	Ходьба: обычная, в полуприседе, с различным положением рук. Бег змейкой, по кругу. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений №2. Совершенствование ловли мяча индивидуально, от стены, от пола. Передача мяча в парах от груди двумя руками на месте. Обучение ловли и передачи мяча в движении в парах 2-3 шага вперед, назад. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»,	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
78			Подвижная игра «Волейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу).Комплекс упражнений №2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки» с заданием.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
79			Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».	Ходьба обычная, на носках , на пятка, в полуприседе. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений №4. Прыжки на месте(на одной ,двух ногах). Подвижная игра «Мяч с четырех сторон» по упрощенным правилам.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		комплект для спортивных игр
80			Правила предупреждения травм во время занятий физическими упражнениями. Игра	Ознакомление детей с правилами безопасности при беге, прыжках, метании и играх. Строевые упражнения: размякание и смыкание в шеренге, пе-	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма .Излагать	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

			«Волк во рву»	рестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений №3. Игра «Волк во рву».	правила и условия проведения подвижных игр.		
81			Подвижная игра «Мяч через сетку». Бегна скорость	Бег в чередование с ходьбой. Специальные движения(волейбол)- подбрасывание мяча на нужную высоту(1-1,5м) от туловища и ловля его, передача мяча в парах через сетку(передача двумя руками сверху). Подвижная игра «Мяч через сетку» с заданием(в игре два мяча)	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности		комплект для спортивных игр
82			Метание малого мяча. Игры «Салки», «Мяч среднему».	Составление и самостоятельные выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. Обучение метанию малого мяча по вертикальной цели. Совершенствование равномерного четырехминутного бега. Игры «Салки», «Мяч среднему»	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.		комплект для спортивных игр
83			Тест на скорость. Подвижная игра «Пустое место».	Ходьба обычная. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Комплекс упражнений №1. Тест на скорость: бег 30м на результат. Игра «Попробуй догони».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности.	тестирование	комплект для спортивных игр
84			Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Попробуй догони».	Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег с изменяющим направлением движения(по кругу, змейкой) с преодолением препятствий(через мячи). Комплекс упражнений №4. Тестовые упражнения на гибкость: наклон вперед	Проявлять качества гибкости, силы и координации при выполнении упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой дея-		комплект для спортивных игр

				из положения сидя. подвижная игра «Попробуй догони»	тельности.		
85			Тестовые упражнения: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Ходьба обычная. Бег с изменением направления. Прыжки на месте(на одной и двух ногах), с продвижением вперед и назад. Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Мяч через сетку»(с двумя мячами)	Выявлять ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	тестирование	
86			Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Второй лишний».	Ходьба обычная в чередовании с бегом до 150м. Бег прыжками и ускорением. Комплекс упражнений №3. Тестовые упражнения: челночный бег 3x10м на результат. Игра «Второй лишний».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	тестирование	комплект для спортивных игр
87			Развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки».	Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному по два. Равномерный, медленный бег до 4мин. Обучение игре «Охотники и утки».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	.	комплект для занятий легкой атлетикой
88			Упражнения с малыми мячами. Эстафета с ведением мяча.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражнений №5. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность(в парах). Эстафета с ведением мяча(футбольный).	Осваивать технику метания малого мяча .Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.		комплект для занятий легкой атлетикой
89			Подвижная игра «Охотники и утки».	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, выполнение команды «На два шага разомкнись». Совершенствование игры «Охотники и утки».	. Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в само-	Фиксирование результатов	

					стоятельной организации и проведении подвижных игр.		
90			Закрепление навыков прыжков. Подвижная игра «Волк во рву».	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Прыжки через стволы деревьев по одному и в парах. Преодоление естественных препятствий любым способом. Прыжки со скакалкой(на одной или двух ногах). Подвижная игра «Волк во рву».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.		
91			Эстафетный бег. Подвижная игра «Охотники и утки»,	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Бег с ускорением. Комплекс упражнений№5. Эстафеты с предметами(мячами) и без предметов на скорость. Совершенствование игры «Охотники и утки».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при беговых упражнениях.	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
92			Бег на выносливость. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал -садись».	Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному под счет, размыкание в шеренге приставными шагами. Равномерный, медленный бег до 4мин с переходом на ходьбу. Упражнения на восстановления дыхания. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал –садись».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Фиксирование результатов	комплект для занятий легкой атлетикой
93			Подвижные игры: «Белые медведи», Мяч среднему».	Ходьба обычная, бег с изменяющим направлением движения(змейкой, по кругу), с разным положением рук. Построение в круг колонной. Комплекс упражнений№2. Подвижные игры: «Белые медведи», «Мяч среднему».	. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	.	
94			Бег на выносливость.	. Строевые упражнения: Ходьба в ко-	Строевые упражнения:		комплект для за-

			Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал -садись».	лонне по одному под счет, размыкание в шеренге приставными шагами. Равномерный, медленный бег до 4мин с переходом на ходьбу. Упражнения на восстановления дыхания. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал –садись».	Ходьба в колонне по одному под счет, размыкание в шеренге приставными шагами. Равномерный, медленный бег до 4мин с переходом на ходьбу. Упражнения на восстановления дыхания. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал –садись».		нятий легкой атлетикой
95			Упражнения с малыми мячами. Эстафета с ведением мяча.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражнений№5. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность(в парах). Эстафета с ведением мяча(футбольный).	Осваивать технику метания малого мяча .Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.		
96			Упражнения с набивным мячом(1кг). Игра «Колобок».	Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный.Выполнение комплекса упражнения№6. Ходьба по бревну(высота60см), перешагивание через набивные мячи и их переноска. Игра «Колобок».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	фиксирование результатов	
97			Подвижная игра «Охотники и утки».	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, выполнение команды «На два шага разомкнись». Совершенствование игры «Охотники и утки».	Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Фиксирование результатов	
98			Подвижные игры: «Белые медведи», Мяч среднему».	Ходьба обычная, бег с изменяющим направлением движения, с разным положением рук. Построение в круг колонной. Комплекс упражнений№2. Подвижные игры: «Белые медведи», «Мяч среднему».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях иг-		

					ровой деятельности		
99			Подвижная игра «Охотники и утки».	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, выполнение команды «На два шага разомкнись». Совершенствование игры «Охотники и утки».	Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Фиксирование результатов	
100			Правила для самостоятельного закаливания. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений №4. Правила самостоятельного закаливания: использование водных процедур во время летних каникул, их польза, правила применения. Подвижная игра «Охотники и утки»,	Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр.		
101			Подвижные игры «Попади в хвост», «Салка дай руку».	Строевые упражнения: совершенствование построения в шеренгу, колонну. Подвижные игры «Попади в хвост», «Салка дай руку».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		
102			Бег на выносливость. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал -садись».	Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному под счет, размыкание в шеренге приставными шагами. Равномерный, медленный бег до 4мин с переходом на ходьбу. Упражнения на восстановления дыхания. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал –садись».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. Осваивать технику бега различными способами.		