Управление образования администрации города Оренбурга

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 95»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | ПРИНЯТО | УТВЕРЖДАЮ. |
| на заседании методического объединения  Протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | с заместителем  директора  по учебно-воспитательной работе.  Зам. дир. по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    « \_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | на педагогическом совете и рекомендовано к утверждению  Протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г  Директор МОБУ «СОШ № 95»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Директор МОБУ «СОШ № 95»  Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г  Директор МОБУ «СОШ № 95»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. |

**Рабочая программа**

**по предмету** **«Физическая культура»**

**2 класс**

**2016-2017 учебный год**

**Составлена на основе** Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, авторской программы В.И.Ляха Физическая культура: программа 1–11 классы. – Москва: Просвещение, 2011, Положения о рабочей программе по учебному предмету в МОБУ «СОШ № 95».

**Учебник:** Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват.учреждений./ Лях В.И.. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011.

**Программу составил:** Назаренко Светлана Николаевна, учитель начальных классов

г. Оренбург, 2016 г.

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 2 класс для общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) , Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 2 февраля 2016 г. Регистрационный № 40937),с учётом авторской программы В.И.Ляха Физическая культура: программа 1–11 классы. – Москва: Просвещение, 2011, а также в соответствии с Положением о рабочей программе по учебному предмету в МОБУ «СОШ № 95».

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

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

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

• формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

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

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной де­ятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школь­ников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важ­ные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упраж­нения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием ба­зовых видов спорта, которые представляются соответствующи­ми тематическими разделами: «Гимнастика с основами акро­батики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» При этом каждый тематичес­кий раздел программы дополнительно включает в себя под­вижные игры, которые по своему содержанию и направлен­ности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

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

В свою очередь, материал по способам двигательной дея­тельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содер­жания практических и теоретических разделов.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). 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».

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

**2. Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

* *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
* *положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;*
* *уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.*

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия)**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;*
* *объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;*
* *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;*
* *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
* *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

## Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;*
* *свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;*
* *сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;*
* *устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека*

## *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Обучающийся научится:

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*
* *задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;*
* *понимать действия партнёра в игровой ситуации.*

**Предметные результаты освоения учебного предмета, курса**

Обучающийся научится:

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперед;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;*
* *рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;*
* *определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;*
* *выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;*
* *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

**3. Содержание учебного предмета, курса.**

Укрепление здоровья и личная гигиена. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.  
Деятельность оздоровительной направленности. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).   
Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.   
Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерение своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения.  
 Физическое развитие и физическая подготовка  
Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.  
Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.   
 Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия).

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.   
Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | Основные виды деятельности | |
| **Легкая атлетика (27 часов)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Ходьба и бег | 1 | | Повторяю правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ |
| 2 | Ходьба и бег. История возникновения спортивных соревнований | 1 | | Признаки правильной ходьбы. Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «К своим флажкам» |
| 3 | Ходьба и бег. История возникновения Олимпийских игр | 1 | | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |
| 4 | Ходьба и бег. | 1 | | Чередование бега и ходьбы. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10м. Бег с ускорением до 20 м. Эстафеты с бегом на скорость. |
| 5 | Ходьба и бег. **Входная контрольная работа № 1. Повторение изученного в 1 классе. Тест.** | 1 | | Чередование бега и ходьбы. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10м. Бег с ускорением до 20 м. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость. |
| 6 | Прыжковая подготовка | 1 | | Инструктаж по т/б во время прыжков. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с места. Игра «Прыгающие воробушки» |
| 7 | Прыжковая подготовка | 1 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с высоты до 40 см. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 | Прыжковая подготовка | 1 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с высоты до 40 см. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 9 | Прыжковая подготовка | 1 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70см с приземлением на обе ноги. Беговые упражнения. Игра «Прыгающие воробушки» |
| 10 | Прыжковая подготовка | 1 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, многоразовые (до 8 прыжков) на правой и левой ноге |
| 11 | Метание малого мяча | 1 | | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние, из положения стоя грудью в направлении метания. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Лисы куры» |
| 12 | Метание малого мяча | 1 | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде |
| 13 | Метание малого мяча  Профилактика нарушений осанки | 1 | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде» |
| 14 | Метание малого мяча | 1 | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде» |
| 15 | Метание малого мяча | 1 | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде»» |
| 16 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Правила поведения и безопасности. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» |
| 17 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» |
| 18 | Спортивные игры на основе волейболаЛетние Олимпийские игры | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Мяч водящему |
| 19 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Мяч водящему |
| 20 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Школа мяча» |
| 21 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Школа мяча» |
| 22 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Школа мяча» |
| 23 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Школа мяча» |
| 24 | Спортивные игры на основе волейбола | 1 | | Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Школа мяча» |
| 25 | Подвижные игры на основе легкой атлетики | 1 | | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |
| 26 | Подвижные игры на основе легкой атлетики | 1 | | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |
| 27 | Подвижные игры на основе легкой атлетики | 1 | | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 час)** | | | | |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения. Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения. Физическое развитие человека | 1 | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 30 | Акробатика. Строевые упражнения. Влияние упражнений на физическое развитие человека | 1 | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Название гимнастических снарядов |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Название гимнастических снарядов |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. |
| 34 | Освоение висов. Строевые упражнения | 1 | | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. |
| 35 | Освоение висов. Строевые упражнения | 1 | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей |
| 36 | Освоение висов. Строевые упражнения | 1 | | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. |
| 37 | Освоение висов. Строевые упражнения | 1 | | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. |
| 38 | Освоение висов. Строевые упражнения | 1 | | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. |
| 39 | Освоение висов. Строевые упражнения | 1 | | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. |
| 40 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. |
| 41 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. |
| 42 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. |
| 43 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. |
| 44 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. |
| 45 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. |
| 46 | Подвижные игры. **Контрольная работа № 2 по итогам 1 полугодия. Тест.** | 1 | | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и  координацию. |
| 47 | Подвижные игры | 1 | | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и  координацию. |
| 48 | Подвижные игры | 1 | | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и  координацию. |
| **Лыжная подготовка (30 часов)** | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Игра «Два мороза» |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Игра «Два мороза» |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Особенности дыхания. Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Понятие об обморожении. Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку». |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; |
| 62 | Технические действия на лыжах | 1 | | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой» |
| 63 | Технические действия на лыжах | 1 | | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. |
| 64 | Технические действия на лыжах | 1 | | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». |
| 65 | Технические действия на лыжах | 1 | | Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом. |
| 66 | Технические действия на лыжах | 1 | | Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом. |
| 67 | Технические действия на лыжах | 1 | | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение «плугом». Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе |
| 68 | Технические действия на лыжах | 1 | | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». |
| 69 | Технические действия на лыжах | 1 | | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение «плугом». Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе |
| 70 | Технические действия на лыжах | 1 | | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение «плугом». Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе |
| 71 | Технические действия на лыжах | 1 | | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение «плугом». Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе |
| 72 | Технические действия на лыжах | 1 | | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». |
| 73 | Подвижные игры.Зимние Олимпийские игры | 1 | | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |
| 74 | Подвижные игры | 1 | | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |
| 75 | Подвижные игры | 1 | | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |
| 76 | Подвижные игры | 1 | | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |
| 77 | Подвижные игры | 1 | | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |
| 78 | Подвижные игры | 1 | | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |
| **Легкая атлетика (24 ч)** | | | | |
| 79 | Спортивные игры на основе баскетбола Техника безопасности на уроках. Способы закаливания | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 80 | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 81 | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 82 | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей |
| 83 | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 84 | Спортивные игры на основе баскетбола. | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 85 | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 86 | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 87 | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 88 | Ходьба и бег | 1 | | Беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. |
| 89 | Ходьба и бег | 1 | | Беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. |
| 90 | Ходьба и бег | 1 | | Беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. |
| 91 | Ходьба и бег | 1 | | Беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. |
| 92 | Прыжковая подготовка | 1 | | Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на180°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. |
| 93 | Прыжковая подготовка | 1 | | Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на180°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. |
| 94 | Прыжковая подготовка | 1 | | Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на180°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. |
| 95 | Прыжковая подготовка **Контрольная работа № 3 по итогам учебного года. Что узнали,**  **чему научились во 2 классе. Тест.** | 1 | | Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на180°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. |
| 96 | Броски большого мяча | 1 | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность |
| 97 | Броски большого мяча | 1 | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность |
| 98 | Броски большого мяча | 1 | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность |
| 99 | Броски большого мяча | 1 | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность |
| 100 | Подвижные игры. | 1 | | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» |
| 101 | Подвижные игры | 1 | | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» |
| 102 | Подвижные игры | 1 | | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» |

**Приложение №1**

**График контрольных работ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название, вид работы | Сроки |
| 1 | Входная контрольная работа № 1. Повторение изученного в 1 классе.  Тест. | сентябрь |
| 2 | Административная контрольная работа № 2 по итогам 1 полугодия. Тест. | декабрь |
| 3 | Административная контрольная работа № 3 по итогам учебного года. Что узнали, чему научились во 2 классе Тест. | май |

**Приложение №2**

**Тексты оценочных работ.**

**1.Входная контрольная работа № 1. Повторение изученного в 1 классе. Тест.**

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

А. Чтобы стать сильным и здоровым

Б. Чтобы быстро бегать

2. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

А. Подтягивание

Б. Прыжки через скакалку

3. Зачем нужно знать свой организм?

А. Чтобы сохранять и укреплять здоровье

Б. Чтобы умело использовать свои возможности

4. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

А. Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий

Б. Стройный, сильный, ловкий, статный

5**.** Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Школьные принадлежности

Б. Спортивный инвентарь

6. Что поможет тебе правильно распределять время:

А. Часы

Б. Режим дня

7. Лучший отдых-это:

А. Движение

Б. Рисование

8.Что помогает проснуться твоему организму:

А. Будильник

Б. Утренняя зарядка

9. Физкультминутка это…

А. Время для общения с одноклассниками

Б. Способ преодоления утомления

**2. Контрольная работа № 2 по итогам 1 полугодия. Тест.**

1. Как часто сейчас проводятся Олимпийские игры?

 А) 1 раз в 3 года

Б) 1 раз в 4 года

 В) каждый год

Г) 2 раза в год

2. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

 А) Синее

Б) Голубое

В) Белое

3. Очень важно иметь правильную осанку. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?

 А) Носить портфель на одном и том же плече

 Б) Сидеть прямо за столом

В) Укреплять мышцы спины и живота  
4. Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?

 А) Леопард, тигренок, собака

 Б) Леопард, заяц, медведь

В) Заяц, медведь, кошка

5. Как звучит олимпийский девиз?

 А) "Быстрее, выше, сильнее"

Б) "Делу время - потехе час"

 В) "Главное не победа, а участие"

6. Назовите олимпийский символ:

 А) Олимпийский огонь

Б) Пять переплетенных колец

 В) Бегущий спортсмен

**7.** Что надо делать при ушибах?

 А) Приложить теплый компресс

Б) Приложить холодный компресс

В) Подуть на ушибленное место

Г) Потереть ушибленное место  
8. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ:

А) Не читать лежа  
 Б) Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью  
 В) Целый день сидеть перед телевизором или компьютером  
 Г) Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

9. В какой игре не нужен мяч?

А) Волейбол

Б) Футбол

В) Бадминтон

Г) Баскетбол

**3. Контрольная работа № 3 по итогам учебного года. Что узнали,**

**чему научились во 2 классе. Тест.**

Начало формы

1. Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке?

А) затылок, лопатки, ягодицы и икроножные мышцы

 Б) затылок, лопатки и ягодицы

 В) затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки

 Г) затылок, лопатки и пятки

2. Выберите вариант ответа с основными физическими качествами

А) сила, быстрота и выносливость

Б)  сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие

В) сила, быстрота, выносливость и гибкость

 Г) сила и быстрота

3. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

 А) Выносливость

 В) Координация

 Г) Ловкость

 Д) Гибкость

4. Что такое выносливость?

А) Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В) Способность с помощью мышц производить активные действия

5. Гибкость – это:

А) Умение делать упражнение « ласточка»

Б) Умение садиться на « шпагат»

В) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

6. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

А) Гимнастика

Б) Плавание

В) Гиревой спорт

5. Метание развивает:

А) Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б) Быстроту, выносливость

В) Гибкость, ловкость

6. Назови вид спорта, имеющий титул «королева спорта.

А) гимнастика

Б) легкая атлетика

В) Фигурное катание

Г) Биатлон

7. Назовите родину Олимпийских игр.

А) Греция

Б) Америка

В) Франция

Г) Англия

8. Она может быть художественная, спортивная, ритмическая, оздоровительная, атлетическая

А) Акробатика

Б) Гимнастика

В) Атлетика

Г) Стрельба

9. Что такое сила?

А) Способность с помощью мышц производить активные действия

Б) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В) Способность переносить физическую нагрузку длительное время

10. Что такое быстрота?

А). Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б). Способность с помощью мышц производить активные действия

В). Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

11. Равновесие - это:

А) Способность кататься на велосипеде

Б) Способность сохранять устойчивое положение тела

12. Ловкость – это:

А) Умение жонглировать

Б) Умение лазать по канату

В) Способность выполнять сложные движения

Конец формы

Конец формы

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | |

**Приложение №3**

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

**Учебная литература**

1.Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

**Методическая литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011

2. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

**Электронные ресурсы**

* Интернет – ресурсы: www.school2100.ru

http://school-collection.edu.ru

http://window.edu.ru

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

**Приложение №4**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дидактические единицы | | | Планируемые результаты | | | Дата проведения | |  |
| Стандарт | | Примерная основная образовательная программа  начального общего образования | предметные | метапредметные | личностные |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (27 часов)** | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Ходьба и бег | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Ходьба, бег. Подвижные игры | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием ит.п. Ходьба, бег. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Описывать технику беговых упражнений. Овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться работать по предложенному учителем плану.(Р)Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.(П)  Уметь слушать и понимать высказывания собеседников.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой. | 03.09 |  |
| 2 | Ходьба и бег. История возникновения спортивных соревнований | Ходьба, бег. Подвижные игры Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | | Ходьба, бег. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении беговых упражнений. | Учиться работать по предложенному учителем плану.(Р)Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.(П)Уметь слушать и понимать высказывания собеседников.(К) | Готовность целенаправленно использовать знания, умения и навыки в учебной деятельности . Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой. | 05.09 |  |
| 3 | Ходьба и бег. История возникновения Олимпийских игр | Подвижные игры и эстафеты. Ходьба, бег. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | | История развития физической культуры и первых соревнований. 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. Подвижные и спортивные игры. | Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении беговых упражнений. | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега.  **О**ценивать правильность выполнения двигательных действий. (Р)Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике (П)Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 08.09 |  |
| 4 | Ходьба и бег. | Подвижные игры и эстафеты. Ходьба, бег. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости | | Ходьба, бег. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега  **О**ценивать правильность выполнения двигательных действий. (Р) Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике (П)Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 10.09 |  |
| 5 | Ходьба и бег. **Входная контрольная работа № 1. Повторение изученного в 1 классе. Тест.** | Подвижные игры и эстафеты. Ходьба, бег. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции | | 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. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега  **О**ценивать правильность выполнения двигательных действий. (Р)Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике (П)Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 12.09 |  |
| 6 | Прыжковая подготовка | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием ит.п Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений. | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега  **О**ценивать правильность выполнения двигательных действий. (Р)Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике (П)Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 15.09 |  |
| 7 | Прыжковая подготовка | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей, быстроты. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;(П)  **У**частвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 17.09 |  |
| 8 | Прыжковая подготовка | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей, быстроты. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;(П)  Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. **У**частвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 19.09 |  |
| 9 | Прыжковая подготовка | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей, быстроты. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха **(Р)**  Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;(П)  Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 22.09 |  |
| 10 | Прыжковая подготовка | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей, быстроты. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений. | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха **(Р)**  Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;(П)  Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Готовность целенаправленно использовать знания, умения и навыки в учебной деятельности . Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой. | 24.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча | Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Ходьба, бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Ходьба, бег. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;(П)  **У**частвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 26.09 |  |
| 12 | Метание малого мяча | Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Ходьба, бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Ходьба, бег. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Планировать свои действия при метании мяча с места, на дальность; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;.(П Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 29.09 |  |
| 13 | Метание малого мяча Профилактика нарушений осанки | Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Ходьба, бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Измерение своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы. | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Ходьба, бег. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Планировать свои действия при метании мяча с места, на дальность; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;.(П Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Готовность целенаправленно использовать знания, умения и навыки в учебной деятельности . Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 01.10 |  |
| 14 | Метание малого мяча | Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Ходьба, бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Ходьба, бег. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Выполнять метание малого мяча на дальность.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Планировать свои действия при метании мяча с места, на дальность; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;.(П Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Готовность целенаправленно использовать знания, умения и навыки в учебной деятельности . Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 03.10 |  |
| 15 | Метание малого мяча | Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Ходьба, бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Ходьба, бег. Подвижные и спортивные игры: на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. | Выполнять метание малого мяча на дальность.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Планировать свои действия при метании мяча с места, на дальность; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;.(П Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 06.10 |  |
| Спортивные и подвижные игры (12 ч) | | | | | | | | | |
| 16 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных  играх. Соблюдать правила техники  безопасности . | Определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) Ос**у**ществлять анализ выполненных действий ;активно включаться в процесс выполнения заданий;(П)  Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. (К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 08.10 |  |
| 17 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.  Взаимодействовать в парах и группах.  Соблюдать правила техники  безопасности . | Определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) Ос**у**ществлять анализ выполненных действий ;активно включаться в процесс выполнения заданий;(П)  Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. (К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 10.10 |  |
| 18 | Спортивные игры на основе волейбола. Летние Олимпийские игры. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. История развития физической культуры и первых соревнований. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдать правила техники безопасности .  Излагать правила и условия проведения спортивных игр. | Адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. (К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 13.10 |  |
| 19 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. | Учебно-познавательный интерес к занятиям. | 15.10 |  |
| 20 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных  играх. Соблюдать правила техники безопасности . | Адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. | Учебно-познавательный интерес к занятиям. | 17.10 |  |
| 21 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных  играх. Соблюдать правила техники безопасности . | Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) **О**существлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) **У**меть слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.(К) | Мотивацион ная основа на занятия физкультурой | 20.10 |  |
| 22 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола  Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных  играх.  Соблюдать правила техники  безопасности . | Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) **О**существлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) **У**меть слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.(К) | Мотивацион ная основа на занятия физкультурой | 22.10 |  |
| 23 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.  Взаимодействовать в парах и группах.  Соблюдать правила техники  безопасности . | Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) **О**существлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) **У**меть слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.(К) | Мотивацион ная основа на занятия физкультурой | 24.10 |  |
| 24 | Спортивные игры на основе волейбола | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Простейшие технические действия из спортивных игр: волейбола. | | Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных  играх.  Соблюдать правила техники  безопасности . | Умения принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений (П)**У**частвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям. | 27.10 |  |
| 25 | Подвижные игры на основе легкой атлетики | Подвижные игры с элементами  легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). | | Подвижные и спортивные игры**.** На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Излагать правила и условия  проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям. | 07.11 |  |
| 26 | Подвижные игры на основе легкой атлетики | Подвижные игры с элементами  легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). | | Подвижные и спортивные игры**.** На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту | Излагать правила и условия  проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх. Соблюдать дисциплину и правила | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям. | 10.11 |  |
| 27 | Подвижные игры на основе легкой атлетики | Подвижные игры с элементами  легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). | | Подвижные и спортивные игры**.** На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту | Излагать правила и условия  проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх. Соблюдать дисциплину и правила | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям**.** | 12.11 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 час)** | | | | | | | | | |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения. Правила поведения на уроках гимнастики | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Организующие команды и приемы. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).  Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. | | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд. Акробатические комбинации Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений . Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений | Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)  Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П) **У**частвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой. | 14.11 |  |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения. Физическое развитие человека | Организующие команды и приемы.Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).  Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд . Акробатические комбинации Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений | Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)  Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П) **У**частвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | 17.11 |  |
| 30 | Акробатика. Строевые упражнения. Влияние упражнений на физическое развитие человека | Организующие команды и приемы. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Общие представления о физическом развитии человека.Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд. Акробатические комбинации Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной напрвлености. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений | Умение учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;  оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.(П) Уметь слушать и вступать в диалог, участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой. | 19.11 |  |
| 31 | Акробатика. Строевые упражнения. | Организующие команды и приемы. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).  Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд. Акробатические комбинации Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной напрвлености Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений | Оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.(П) Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой. | 21.11 |  |
| 32 | Акробатика. Строевые упражнения. | Организующие команды и приемы. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад). Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: развитие координации. Акробатические упражнения: перекаты. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной напрвлености Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений | Оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.(П) Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой. | 24.11 |  |
| 33 | Акробатика. Строевые упражнения. | Организующие команды и приемы. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад). Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: развитие координации. Акробатические упражнения: перекаты. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Осуществлять анализ выполненных действий;  активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики. П) Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой. | 26.11 |  |
| 34 | Освоение висов. Строевые упражнения | Организующие команды и приемы. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику выполнения висов  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П)участвовать в коллективном обсуждении гимнастических комбинаций. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой. | 28.11 |  |
| 35 | Освоение висов. Строевые упражнения | Организующие команды и приемы. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику выполнения висов  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П) участвовать в коллективном обсуждении гимнастических комбинаций. | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | 01.12 |  |
| 36 | Освоение висов. Строевые упражнения | Организующие команды и приемы. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику выполнения висов  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П) участвовать в коллективном обсуждении гимнастических комбинаций. | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | 03.12 |  |
| 37 | Освоение висов. Строевые упражнения | Организующие команды и приемы. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику выполнения висов  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П)уметь слушать и вступать в диалог; **-**участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | 05.12 |  |
| 38 | Освоение висов. Строевые упражнения | Организующие команды и приемы. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику выполнения висов  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | 08.12 |  |
| 39 | Освоение висов. Строевые упражнения | Организующие команды и приемы. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Развитие силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику выполнения висов  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражненийПроявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П) участвовать в коллективном обсуждении гимнастических комбинаций. | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | 10.12 |  |
| 40 | Освоение навыков лазанья и перелезания | Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,  передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой | 12.12 |  |
| 41 | Освоение навыков лазанья и перелезания | Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,  передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П) уметь слушать и вступать в диалог;участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой | 15.12 |  |
| 42 | Освоение навыков лазанья и перелезания | Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,  передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | **У**чебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | 17.12 |  |
| 43 | Освоение навыков лазанья и перелезания | Простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия). Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой | 19.12 |  |
| 44 | Освоение навыков лазанья и перелезания | Простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия). Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой | 22.12 |  |
| 45 | Освоение навыков лазанья и перелезания | Простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия). Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, акробатических комбинаций.(К) | Мотивационная основа на занятия гимнастикой | 24.12 |  |
| 46 | Подвижные игры. **Контрольная работа № 2 по итогам 1 полугодия. Тест.** | Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, направленно воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. | | Подвижные игрына материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений (П участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 26.12 |  |
| 47 | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, направленно воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. | | Подвижные игрына материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений (П)участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 29.12 |  |
| 48 | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, направленно воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. | | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений (П) участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 12.01 |  |
| **Лыжная подготовка (30 часов)** | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке Освоение техники лыжных ходов | | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием ит.п Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Осваивать технику лыжных ходов | Умения принимать и сохранять учебную задачу,  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р )осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 14.01 |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | Умения принимать и сохранять учебную задачу,  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 16.01 |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | Умения принимать и сохранять учебную задачу,  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 19.01 |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П)уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 21.01 |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П)уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 23.01 |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | Умения принимать и сохранять учебную задачу,  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П)уметь слушать и вступать в диалог;  - участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 26.01 |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | Умения принимать и сохранять учебную задачу, оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 28.01 |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения | Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 30.01 |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П) уметь слушать и вступать в диалог;  - участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 02.02 |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 04.02 |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 06.02 |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 09.02 |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 11.02 |  |
| 62 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;(П)уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. (К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 13.02 |  |
| 63 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. (К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 16.02 |  |
| 64 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.(К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 18.02 |  |
| 65 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.(К) | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | 20.02 |  |
| 66 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 25.02 |  |
| 67 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог;.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 27.02 |  |
| 68 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. (Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. (П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении. (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 02.03 |  |
| 69 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. (Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. (П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении. (К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 04.03 |  |
| 70 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | - Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. (Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. (П) уметь слушать и вступать в диалог;- участвовать в речевом общении. (К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 06.03 |  |
| 71 | Технические действия на лыж Технические действия на лыжах ах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. | 09.03 |  |
| 72 | Технические действия на лыжах | |  | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные игры. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.(Р) Осуществлять анализ выполненных действий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.(П)уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой | 11.03 |  |
| 73 | Подвижные игры.Зимние Олимпийские игры | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. История развития физической культуры и первых соревнований. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р) Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) Уметь слушать и вступать в диалог;участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 13.03 |  |
| 74 | Подвижные игры | |  | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р)  осуществлять анализ выполненных действий активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 16.03 |  |
| 75 | Подвижные игры | |  | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р)  осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 18.03 |  |
| 76 | Подвижные игры | |  | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р)  осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 20.03 |  |
| 77 | Подвижные игры | |  | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р)  осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 23.03 |  |
| 78 | Подвижные игры | |  | Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р)  осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П)уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе | 03.04 |  |
| **Легкая атлетика (24 ч)** | | | | | | | | | |
| 79 | Спортивные игры на основе баскетбола. Техника безопасности на уроках. Способы закаливания | | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием ит.п. Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. Выполнение простейших закаливающих процедур. | Осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р) Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) Уметь слушать и вступать в диалог;  - участвовать в речевом общении.(К) | Мотивационная основа на занятия физкультурой | 06.04 |  |
| 80 | Спортивные игры на основе баскетбола. | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх. | -Умения принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)активно включаться в процесс выполнения заданий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.(П)участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия физкультурой | 08.04 |  |
| 81 | Спортивные игры на основе баскетбола | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | -Умения принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) активно включаться в процесс выполнения заданий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.(П)участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой | 10.04 |  |
| 82 | Спортивные игры на основе баскетбола. | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | -Умения принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) активно включаться в процесс выполнения заданий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.(П)участвовать в коллективном обсуждении упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой | 13.04 |  |
| 83 | Спортивные игры на основе баскетбола. | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх. | -Планировать свои действия при выполнении упражнений с мячом, адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) активно включаться в процесс выполнения заданий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.(П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой | 15.04 |  |
| 84 | Спортивные игры на основе баскетбола. | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Осваивать универсальные  умения в организации и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);(Р) Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;(П) Уметь слушать и вступать в диалог;  - участвовать в речевом | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой | 17.04 |  |
| 85 | Спортивные игры на основе баскетбола. | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Осваивать универсальные  умения в организации и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | -Планировать свои действия при выполнении упражнений с мячом, адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) Активно включаться в процесс выполнения заданий;  **-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.(П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой | 20.04 |  |
| 86 | Спортивные игры на основе баскетбола. | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Осваивать универсальные  умения в организации и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Адекватно воспринимать оценку учителя;оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;(П)  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой | 22.04 |  |
| 87 | Спортивные игры на основе баскетбола. | | Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. | Спортивные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Общеразвивающие упражненияна развитие координации. | Осваивать универсальные  умения в организации и проведении игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;(П)  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой | 24.04 |  |
| 88 | Ходьба и бег | | Ходьба, бег. | 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. Ходьба. | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  беговых упражнений. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);(Р)  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П) участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия физкультурой | 27.04 |  |
| 89 | Ходьба и бег | | Ходьба, бег. | 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. Ходьба. | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные  умения по при разучивании  и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  беговых упражнений | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);(Р)  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П)участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 29.04 |  |
| 90 | Ходьба и бег | | Ходьба, бег. | 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. Ходьба. | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные  умения по при разучивании  и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  беговых упражнений | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П)уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 04.05 |  |
| 91 | Ходьба и бег | | Ходьба, бег. | 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. Ходьба. | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные  умения по при разучивании  и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  беговых упражнений | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П)уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 06.05 |  |
| 92 | Прыжковая подготовка | | Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами легкой атлетики, направленные воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  прыжковых | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);(Р)  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П) участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 11.05 |  |
| 93 | Прыжковая подготовка | | Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами легкой атлетики, направленные воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  прыжковых | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);(Р)  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П) участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 13.05 |  |
| 94 | Прыжковая подготовка | | Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами легкой атлетики, направленные воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П)уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 15.05 |  |
| 95 | Прыжковая подготовка. **Контрольная работа № 3 по итогам учебного года. Что узнали,**  **чему научились во 2 классе. Тест.** | | Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами легкой атлетики, направленные воздействующие на развитие физических качеств, психических качеств и социальных качеств. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;(П)уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | 18.05 |  |
| 96 | Броски большого мяча | |  | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Описывать технику бросков  большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков  большого мяча.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;.(Р) - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; (П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 20.05 |  |
| 97 | Броски большого мяча | |  | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Описывать технику бросков  большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков  большого мяча.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;.(Р) - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; (П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 22.05 |  |
| 98 | Броски большого мяча | |  | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Описывать технику бросков  большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков  большого мяча.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;.(Р) - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; (П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 25.05 |  |
| 99 | Броски большого мяча | |  | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Описывать технику бросков  большого набивного мяча.  Осваивать технику бросков  большого мяча.  Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;(П)  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.(К) | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой | 27.05 |  |
| 100 | Подвижные игры | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | Подвижные игры. | Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям | 29.05 |  |
| 101 | Подвижные игры | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | Подвижные игры. | Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р) осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;(П) уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям | 30.05 |  |
| 102 | Подвижные игры | | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | Подвижные игры. | Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.(Р)осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий;(П)уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (К) | Учебно-познавательный интерес к занятиям | 31.05 |  |