

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Школа Гармония»
(АНОО «Школа Гармония»)
644043, Омск, ул. Партизанская угол ул. Музейная д.81
т. (3812) 38-11-10

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
АНОО «Школа Гармония»
протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО «Школа Гармония»
Гукалова И.А.

Приказ № 3/5 от 30.08.2022



**Рабочая программа по физической культуре
2 класс**

Разработчик: Богатырев И.С.
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016);

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-

технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе

Целью программы 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые образовательные результаты

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

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

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

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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					

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане 2 класса

Согласно учебному плану 1 класса выделяется по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель в каждом классе).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных

групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011.
3. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 2 класс на 2022-2023 учебный период

№ пп	Дата		Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
	П	Ф				Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть								
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10 ч.)								
1	05-09-09		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
2	05-09-09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		
3	12-16-09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		

4	12-16.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Контроль	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять</p>
5	19-23.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.		
6	19-23.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
7	26-3-.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Контроль	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.		
8	26-30.09		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м.	Комбинированный	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. ; выполнять прыжков в длину с места;		
9	03-07.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		

			элементами легкой атлетики.					двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
10	03-07.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.)								
11	10-14.10		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
12	10-14.10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия

13	17-21.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств	со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
14	17-21.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;		
15	24-28.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Контроль	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;		
16	24-28.10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;		

							<p>личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

2 четверть

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)

17	7-11.11		<p>ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.</p> <p>Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.</p>	Вводный	<p>Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.</p> <p>Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Знать:</p> <p>Правила поведения на уроке по гимнастике.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</p> <p>Научиться: технике выполнения</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>	<p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
----	---------	--	---	---------	--	---	--	--

						акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
18	7-11.11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
19	14-18.11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
20	14-18.11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
21	21-25.11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине	Контроль	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		Акробатических упражнений.

			(м); Подтягивание в висе лежа (д).				Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
22	21-25.11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
23	28-02.12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.		Способы организации рабочего места.
24	28-02.12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
25	05-09.12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

26	05-09.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.		условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
27	12-16.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
28	12-16.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		
29	19-23.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.		
30	19-23.12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов.	Контроль	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через		

			Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).			стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.		
31	26-30.12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.		
32	26-30.12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.		

3 четверть

Лыжная подготовка (10 ч.)

33	11-13.01		ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Вводный	Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
----	----------	--	--	---------	--	--	--	---

							представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
34	16-20.01		Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
35	16-20.01		Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
36	23-27.01		Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
37	23-27.01		Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	Контроль	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

38	30-03-02		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
39	30-03-02		Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двухшажного хода (с палками).	Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).		
40	06-10-02		Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты		
41	06-10-02		Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	Контроль	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться скользящим шагом;		
42	13-17-02		Повороты на месте. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать	Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты		

					развитию физических качеств в игре.			
Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч.)								
43	13-17.02		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
44	20-22.02		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
45	27-03.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
46	27-03.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

			движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		развитию физических качеств в игре.	ловли мяча. Знать: правила игры.		задачами урока, владение специальной терминологией.
47	06-10.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Контроль	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
48	06-10.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
49	13-17.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
50	13-17.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

								Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
51	20-24.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Контроль	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		
52	20-24.03		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		

4 четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч.)

53	03-07.04		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия
54	03-07.04		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры		

			Подвижная игра «Попади в мяч».				Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
55	10-14.04		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры		
56	10-14.04		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57	17-21.04		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
58	17-21.04		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры	Формирование и проявление положительных качеств	

						<p>личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10ч.)							
59	24- 28. 04	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений</p>

60	24-28.04		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Контроль	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
61	02-05.05		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
62	02-05.05		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.		
63	10-12.05		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
64	15-19.05		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
65	15-19.05		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места;		

			места. Метание мяча на дальность.		техники метания мяча на дальность.	выполнять метание мяча на дальность.	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</p>
66	22-26.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.			
67	22-26.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.			
68	29-31.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.			

								признаки в движениях и передвижениях человека.
--	--	--	--	--	--	--	--	--