

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приветненская общеобразовательная школа» Кировского района Республики Крым

Принято  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 11 от 26.08.2016г.



Утверждаю  
Директор школы  
Л.А. Трофимович  
Приказ № 190/д от 01.09.2016г.

Рабочая программа  
по (предмету) Физическая культура  
Класс 2

Всего часов на учебный год 102  
Количество часов в неделю 3

Учитель:  
Фамилия Аблаева  
Имя Эльвина  
Отчество Меметовна  
Категория вторая

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением

Руководитель МО  
Сидорова Г.И.

Протокол № 1 от 24.08.2016г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Мер Мамашева М.Б.

с.Приветное  
2016 г.

## Пояснительная записка

В 2016/2017 учебном году преподавание в начальной школе определяется следующими нормативными документами:

### І. Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
5. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.)

### ІІ. Региональный уровень

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
2. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2015 №1340 «Об утверждении перечня обязательной деловой документации общеобразовательных учреждений».
3. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016 учебный год».
4. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2016/2017 учебный год».

5. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2013 «О направлении методических рекомендаций по ведению классных журналов учащихся 1-11(12) классов общеобразовательных организаций».

6. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I–XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2014 год.

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

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

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. 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».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;
- плавать в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 ч.)

### 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#### 1.1 – 1.3

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 2.1 -2.3

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

#### 3.1 -3.72

#### Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### Легкая атлетика (18 ч.)

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.



*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Кроссовая подготовка, мини-футбол (18 ч.)**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### **Подвижные игры (18 ч.)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**БАСКЕТБОЛ (12 ч.):** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**ВОЛЕЙБОЛ (12 ч.):** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

Оценка образовательных достижений обучающихся

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Базовая часть	78

1.1	Знания о физической культуре	3
1.2	Способы физкультурной деятельности	3
1.3	Физическое совершенствование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика с основами акробатики</li> <li>• легкая атлетика</li> <li>• подвижные игры</li> <li>• кроссовая подготовка, мини-футбол</li> <li>• общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)</li> </ul>	72 18 18 18 18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Баскетбол	12
2.2	Волейбол	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс (102 ч)**

№ п/п	тема	Элементы содержания	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля Д/з	Дата
			Личностные	Метапредметные	Предметные			
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>								
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. .Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	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	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	<i>Знать</i> правила ТБ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	Комплекс 1	1.09
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номера». Правила предупреждения травматизма во	Формирование и проявление положительных	Формирование и проявление положительных	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	Комплекс 1	2.09

		время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные Умение объяснить ошибки при выполнении упражнений Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную		упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений		
3	Ходьба с различным положением рук, под счет.	Ходьба с различным положением рук, под счет. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»			правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Комплекс 1	07.09
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»			правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;		Комплекс 1	08.09
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м).	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств			правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		Комплекс 1	09.09

6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90°	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90° ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	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.	правильно выполнять основные движения в прыжках	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Комплекс 1	14.09
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		правильно выполнять основные движения в прыжках.	выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	Комплекс 1	15.09
8	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места, ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»		правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс 1	16.09
9	Метание малого мяча на	Метание малого мяча на дальность,		правильно выполнять	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику	Комплекс 1	21.09

	дальность, на заданное расстояние.	на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			основные движения в метании; метать мяч на дальность, на заданное расстояние	метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в горизонтальную цель Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей			правильно выполнять основные движения в метании.		Комплекс 1	22.09
11	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			правильно выполнять основные движения в метании мячи на дальность с места из различных положений		Комплекс 1	23.09
Кроссовая подготовка (9 ч)								
12		Равномерный бег (3 мин). Чередование	Формирование навыка	Познавательные Осмысление,	бегать в равномерном	Описывать технику беговых упражнений.	Комплекс	28.09



	Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	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. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные. Формирование умения	темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	с 1	
13	Равномерный бег (3 мин).	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега		с	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1	29.09
14	Равномерный бег (4 мин).	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости		и	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1	30.09
15	Равномерный бег (5 мин).	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		при	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Комплекс 1	05.10	

		Понятие «здоровье»		выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха выполнения				
16	Равномерный бег (6 мин).	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная 1 игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1	06.10
17	Равномерный бег 6 мин).	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная 1 игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1	07.10
18	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1	12.10
19	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ.			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности		Комплекс 1	13.10

		Развитие выносливости			(до 1 км)				
20	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		Комплекс 1	14.10	
Гимнастика (16 ч)									
21	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что	с с	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений	Комплекс 2	19.10
22	Основная стойка. Построение в шеренгу.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что	и	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений	Комплекс 2	20.10
23	Основная стойка. Построение в	Основная стойка. Построение в круг.		делать и что		выполнять строевые		Комплекс	21.10

	круг.	ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные.	команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	с 2	
24	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		е. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйся», «Стой»	Комплекс 2	26.10
25	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2	27.10
26	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Размыкание на		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i>	Комплекс 2	28.10

		вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.		деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
27	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей			выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Комплекс 2	09.11
28	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Комплекс 2	10.11
29	Повороты направо, налево. Выполнение команд	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.			выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Комплекс 2	11.11

		Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей						
30	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей				выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		Комплекс 2 16.10
31	Перелезание через коня.	Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				выполнять опорный прыжок	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные	Комплекс 2 17.10
32	Перелезание через коня.	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей				выполнять опорный прыжок	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	Комплекс 2 18.10
33	Перелезание через коня.	Перелезание через коня.				выполнять опорный прыжок	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости	Комплекс 23.10

		ОРУ в движении Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей			прыжок	и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	с 2	
34	Перелезание через горку матов.	Перелезание через горку матов. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей			выполнять опорный прыжок	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах.	Комплекс 2	24.11
35	Перелезание через горку матов.	Перелезание через горку матов.. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей			выполнять опорный прыжок	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений на снарядах.	Комплекс 2	25.11
36	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. ОРУ в движении Игра «Три движения». Развитие силовых способностей			выполнять опорный прыжок	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах.	Комплекс 2	30.11
Подвижные игры (20 ч)								
37	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Комплексы дыхательных	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр	Комплекс 3	01.12

		упражнений. Гимнастика для глаз.	величиной физических нагрузок. 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.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативны е. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной		
38	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			играть в подвижны е игры с бегом, прыжками , метанием		Ком- плек с 3	07.12
39	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель». Эстафеты. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			играть в подвижны е игры с бегом, прыжками, метанием		Ком- плек с 3	08.12
40	ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбу- зов	ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбу- зов». Эстафеты. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	играть в подвижны е игры с бегом, прыжками, метанием		Ком- плек с 3	09.12
41	ОРУ. Игры	ОРУ. Игры			играть в		Ком-	09.12



	«Точный расчет», «Погрузка арбузов»	«Точный расчет», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. 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	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	плекс 3	
42	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метание	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Комплекс 3	14.12
43	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплекс 3	15.12
44	ОРУ. Игры «Волк	ОРУ. Игры «Волк			играть в		Ком-	16.12

	во рву», «Посадка картошки	во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		плек с 3	
45	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплек с 3	21.12
46	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплек с 3	22.12
47	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплек с 3	23.12
48	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Комплексы			играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		Комплек с 3	11.01

		физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			метанием			
49	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчик и-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплекс 3	12.01
50	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчик и-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплекс 3	13.01
51	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Комплекс 3	18.01
52	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»,			играть в подвижные игры с		Комплекс 3	19.01

	воробушки», «Зайцы в огороде».	«Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			бегом, прыжками, метанием			
53	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			играть в подвижны е игры с бегом, прыжками, метанием		Ком- плек с 3	20.01
54	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			играть в подвижны е игры с бегом, прыжками, метанием		Ком- плек с 3	25.01
55	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие			играть в подвижны е игры с бегом,		Ком- плек с 3	26.01

		скоростно-силовых способностей			прыжками, метанием			
56	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		Ком-плек с 3	27.01
Лёгкая атлетика (13ч)								
57	Сочетание различных видов ходьбы.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные.	правила ТБ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать		01.02
58	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег(60 м). ОРУ.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по		02.02
59	Бег в заданном коридоре. Бег(30 м). ОРУ	Бег в заданном коридоре. Бег(30 м). ОРУ .	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	и формирование способов позитивного	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		03.02
60	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. Эстафеты. ОРУ. Подвижная	и формирование положительных	Формирование	правильно выполнять основные движения в	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила		08.02

		игра «Парашютисты».	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований 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 прыжках.		техники безопасности при выполнении беговых упражнений		
61	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».			правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на две ноги	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Соблюдать правила		09.02
62	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».			правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на две ноги	техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		10.02
63	Метание малого мяча в цель (2x2) с 4-5 метров	Метание малого мяча в цель (2x2) с 4-5 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			правильно выполнять основные движения в метании. Метать мяч в цель	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при		15.02
64	ОРУ. Метание	ОРУ. Метание			правильно			16.02

	набивного мяча из разных положений	набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		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.	выполнять основные движения в метании. Метать мячи на дальность с места из различных положений.	метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		
65	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			правильно выполнять основные движения в метании. Метать набивной мяч на дальность			17.02
66	Чередование ходьбы, бега (бег-50 метров, ходьба-100 м).	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег-50 метров, ходьба-100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости			Бегать в равномерном темпе (до 10 мин.), по слабо пересечённой местности(до 1км)	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать		22.02
67	Бег в	Бег (4 мин).			Бегать в			24.02

	равномерном темпе (до 4 мин.) Преодоление препятствий	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			равномерном темпе (до 10 мин.), по слабо пересечённой местности(до 1км)	величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений		
68	Бег в равномерном темпе(до 5 мин). Преодоление препятствий.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			Бегать в равномерном темпе (до 10 мин.), по слабо пересечённой местности(до 1км)			01.03
69	Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м).	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			Бегать в равномерном темпе (до 10 мин.), по слабо пересечённой местности(до 1км)			02.03
Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)								
70	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Подвижные игры с элементами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Познавательные Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, веде-</i>	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные	Ком-плек с 5	0303



		спортивных игр	основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Коммуникативные. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру. Регулятивные Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать	ние, броски) в процессе подвижных игр владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, веде-	игры с элементами соревновательной деятельности Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности		
71	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей					Комплекс 5	09.03
72	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Подвижные игры с элементами спортивных игр	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.				Комплекс 5	10.03
73	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Подвижные игры с					Комплекс 5	15.03

		элементами спортивных игр		учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	ние, броски) в процессе подвижных игр		
74	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Комплекс 5	16.03
75	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей			владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Комплекс 5	17.03
76	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей			владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Комплекс 5	22.03
77	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру-			владеть мячом (держать, передавать	Комплекс 5	23.03

		говая лапта». Развитие координационных способностей			<i>на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>		
78	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей			<i>владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплекс 5	24.03
79	Ведение мяча в движении	Ведение мяча в движении ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей			<i>владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>	Комплекс 5	05.04
80	Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге	Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных			<i>владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</i>		06.04

		способностей					
81	Ведение мяча в беге	Ведение мяча в беге ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей			владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		07.04
82	Ведение мяча в беге	Ведение мяча в беге ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей			владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		12.04
83	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		13.04
84	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача			владеть мячом (держать, передавать на расстояние,		14.04

		мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр			
Легкая атлетика (18ч)								
85	Сочетание различных видов ходьбы.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	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	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные. Формирование	правила ТБ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости		19.04
86	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.			правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			20.04
87	Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). ОРУ	Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). ОРУ.			правильно выполнять основные			21.04

			проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью анализировать технику выполнения упражнений, давать	движения в ходьбе и беге	и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений		
88	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»			правильно выполнять основные движения в прыжках.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений		26.04
89	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Осваивать технику прыжков различными способами Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		27.04
90	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»			правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			28.04
91	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 4-5 метров	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 4-5 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.			правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч в	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости		03.05

		Развитие скоростно-силовых качеств		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.	цель	и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		
92	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений.			04.05
93	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			правильно выполнять основные движения в метании; метать набивной мяч на дальность			05.05
94	Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать		10.05

						величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений		
95	Бег в равномерном темпе (до 4 мин) Преодоление препятствий.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ				бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км		11.05
96	Бег в равномерном темпе (до 5 мин) Преодоление препятствий.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости				бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км		12.05
97	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во				бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до		17.05



		рву». Развитие выносливости			1 км			
98	Бег в равномерном темпе (до 7 мин).	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м) Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км			18.05
99	Бег в равномерном темпе (до 8 мин)	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км			19.05
100	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)			бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км			24.05
101	Итоговый урок за четверть .							25.05
102	Итоговый урок за год.							26.05