**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Криничанская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждено приказом:

на заседании ШМО: Зам. дир. по УВР директор школы:

Протокол № \_\_\_\_от Серобабина С.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« \_\_»\_\_\_\_\_\_2015г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015г Приказ №\_\_\_\_ от 2015г

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

2 класс, базовый уровень

Разработана

учителем

физической культуры

Астаховой Риммой

Ивановной

2015 - 2016 учебный год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Автор Лях В.И.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-6 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Таблица тематического распределения часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов | | | | | | | | |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам | | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | **Базовая часть** | **270** | **310** | **76** | **78** | | **78** | **78** | **78** | **78** |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 12 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  | 12 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование: |  | 286 | 70 | 72 | | 72 | 72 | 72 | 72 |
| -гимнастика с основами акробатики |  | 72 | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -легкая атлетика |  | 71 | 17 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -кроссовая подготовка,  мини-футбол |  | 71 | 17 | 18 | | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -подвижные игры |  | 72 | 18 | 21 | | 21 | 21 | 21 | 21 |
| * общеразвивающие упражнения |  | в содержании соответствующих разделов программы | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вариативная часть** | **135** | **95** | **23** | **24** | | **24** | **24** | **24** | **24** |
| Баскетбол |  | 47 | 11 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Волейбол |  | 48 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **615** | **615** | **81** | **102** | | **102** | **102** | **105** | **105** |

**3. Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

**4. Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

**6. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**7.Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**2 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

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).

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

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.

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие 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 атлетика18 часов***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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 часов***

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 ногой.

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 часов***

*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 «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 часов:*** 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 часов****:* 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

**8. Тематическое планировании с определением основных видов учебной деятельности учащихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое**  **планирование** | | | **Кол-во часов** | | | | | | | | | **Характеристика**  **деятельности учащихся** |
| **1**  **кл** | **2**  **кл** | | **3**  **кл** | | | **4** | **5** | **6** |
| **Знания о физической культуре (12 ч)** | | | | **3** | **3** | | **3** | | | **3** | **3** | **3** |
| ***Физическая культура (4 ч)*** | | | |  |  | |  | | |  |  |  |
| овека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма | | |  |  | |  | | |  |  |  | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| ***Из истории физической культуры (4 ч.)*** | | | |  |  | |  | | |  |  |  |  |
| История развития физической культуры и первых соревновании.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | Возникновение первых соревнований. 3арождение Олимпийских игр.  Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - ХIХ вв | |  |  | |  | | |  |  |  | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***Физические упражнения (4 ч****)* | | |  | | |  | |  |  | | | |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | |  | | |  | |  |  | | | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Способы физкультурной деятельности (12 ч)** | | | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 |  |
| Самостоятельные занятия (4 ч) | | |  | | |  | |  | |  |  |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятии в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. |  | | | |  | |  | |  | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (*4 ч)** | |  | | |  | | |  | |  |  |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение ЧСС. |  | | |  | | |  | |  | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)*** | |  | | | |  | |  | |  |  |
|  | |  | | | |  | |  | |  |  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр .Народные подвижные игры |  | | | |  | |  | |  | **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (286ч)** | | 70 | | | | 72 | | 72 | | 72 |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики (72ч)*** | | 18 | | | | 18 | | 18 | | 18 |  |
| *Организующие команды и приёмы*.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Движения и передвижения строем. | | |  | | |  | |  |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ». |
| *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд | Акробатика. | | |  | | |  | |  |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Снарядная гимнастика  Прикладная гимнастика | | |  | | |  | |  |  | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Лёгкая атлетика (71 ч)*** |  | | |  |  | | |  | | |  | |  | | |
| *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.- | Беговая подготовка | | |  |  |  | | | | | |  | | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные 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 при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений | |
| **Прыжковые упражнения:**  на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту,  спрыгивание и  запрыгивание; прыжки со скакалкой*.* | Прыжковая подготовка. | | |  |  | |  | | | |  | | | | **Осваивать** технику прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | | |  |  |  | | | | |  | | | | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |
| *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | | |  |  |  | | | | |  | | | | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| ***Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка 138 ч*** | | | | ***41*** | ***42*** | ***42*** | | | | ***42*** | | | | |  |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | | | Подвижные игры. |  |  |  | | | |  | | | | | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**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. |
| На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола.  баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейболподбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | Спортивные игры. | |  |  | |  | |  | | | | | | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из  спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта  Комплексы утренней зарядки. | | Общефизическая подготовка.  Оздоровительные формы занятий.  Развитие физ. качеств качеств. | |  |  | |  | |  | | | | | | **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных |

Список литературы

«Книга учителя физической культуры 1- 11 классы»- В.С.Каюров. М.- «ФиС»

«Детские подвижные игры народов СССР» - А.В.Канеман

М. «Просвещение» 1989г.

«Гимнастика с методикой преподавания»- И.Б.Павлов М. «Просвещение» 1985г.

«Спортивные игры» В.Д.Ковалёва М. «Просвещение» 1988г.

Поурочные планы 2 классы Волгоград 2013 год.

«Уроки здоровья или школа докторов природы» 1-4 классы

Л.А. Обухова М. «Вако» - 2007г.

« Здоровье- сберегающие технологии 1-4 классы»

В.И. Ковалько М. «Вако» 2004 год.

Журналы «Физкультура в школе».

Сборник нормативных документов по

Физической культуре (федеральный компонент

государственного стандарта) М. Дрофа 2006г.

« Укрепляйте здоровье детей» Е.Н.Вавилова М.

«Просвещение» 1986г.

В.И. Лях «Физическая культура 1- 4 класс»

Москва «Просвещение» 2012г

**Календарно тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Уро  ка | | Дата  проведения | | | Тема урока | | Элементы содержания | | | Виды деятельности  учащихся | | | | Планируемые результаты. | | | | | | | Д/З. | | | | |  | | |
| предметные | | | Метапредмет-  ные. | | | личностные |
| план | факт | |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | 01.09 | |  | | Организационно –методические указания.  Инструктаж по ТБ.  Ходьба и бег. | | | Разновидности ходьбы . Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игры: «Ловушка, Салки с домиками» ОРУ. Инструктаж по ТБ. | | **Осваивать** технику бега различными способами. **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении беговых  упражнений**. Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении упражнений. | | | | Выполнять  технику ходьбы и бега. Играть в подвижную  игру. | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принцыпах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | Комплекс  №  1 | | | |  | | |
| 2 | 03.09 | |  | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Ходьба и бег | | | Разновидности ходьбы.  Ходьба по разметкам.  Тестирование бега на 30м.  Игра « Ловушка, салки – дай руку». ОРУ. Челночный бег.  Развитие скоростных и координационных способностей. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | | **Осваивать** технику бега  различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять**  Игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрывать** физическую культуру как систему занятий физическими упражнениями. | | | | Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | Комплекс  №  1 | | | |  | | |
| 3 | 04.09 | |  | | Техника Челночного бега.  Подтягивание на высокой перекладине. | | | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением  препятствий. Отрабатываем технику челночного бега. Игра  « Прерванные пятнашки, салки - дай руку». ОРУ  Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | **Демонстрировать** технику челночного бега.  **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении беговых  упражнений**.**  **Выполнять**  Игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Выполнять технику челночного бега. Играть в подвижные игры. | | | Характеризо –  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Проявлять  дисциплини -  рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплекс  №  1 | | | |  | | |
| 4 | 08.09 | |  | | Тестирование челночного бега. Ходьба и бег. Подготовка сдачи ГТО. | | | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением  Препятствий. Тестирование челночного бега 3 по 10м. Игра  « Колдунчики.». ОРУ  Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | **Демонстрировать** технику челночного бега.  **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении беговых  упражнений**.**  **Выполнять**  Игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Выполнять технику челночного бега. Играть в подвижные игры. | | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними  общий язык и общие интересы. | | Комплекс  №  1 | | | |  | | |
| 5 | 10.09 | |  | | Техника метания мешочка на дальность  Бег 60 м с ускорением. | | | Отрабатываем технику метания мешочка.  Бег с ускорением, 60м.  Игры: «Бросай далеко, собирай быстрее. Колдунчики». ОРУ.  Развитие скоростных и координационных способностей.  Характеристика  физического  качества быстроты. | | **Демонстрировать** технику метания мешочка.  **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении беговых  упражнений**.**  **Выполнять**  Игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрыть** понятие физического качества быстроты. | | | | Выполнять технику метания мешочка. Играть в подвижную игру. Знать характеристику физического  качества быстроты. | | | Характеризо –  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | Комплекс  №  1 | | | |  | | |
| 6 | 11.09 | |  | | Тестирование метания мешочка на дальность. | | | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра « Хвостики» Развитие скоростных и координационных способностей. | | **Осваивать** технику метания мешочка.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Выполнять технику метание мешочка.  .Играть в подвижную игру. | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях.  Знать ,какие существуют метательные снаряды | | Комплекс №1. | | | |  | | |
| 7 | 15.09 | |  | | Упражнения на развитие координации движений | | | Упражнения направленные наразвитие координации движений. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра  « Командные хвостики». | | **Осваивать** упражнения на развитие координации движений.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении уражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Выполнять упр.на развитие координации.  .Играть в  подвижную игру. | | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. | | | Проявлять  дисциплини -  рованность, трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей. | | Комплекс  №1 | | | |  | | |
| 8 | 17.09 | |  | | Физические качества. | | | Перечислить физические качестава (сила,быстрота, выносливость, гибкость,координация движений). Игра  « Командные хвостики ».  Развитие скоростных и координационных способностей. | | **Демонстрировать**  Физические качества (силу, быстроту,.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении задания.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  .Играть в подвижную игру. | | | | Играть в подвижную игру. Запомнить  Физические качества. | | | Характеризо –  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними  общий язык и общие интересы. | | запомнить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость,  Координация движений | | | |  | | |
| 9 | 18.09 | |  | | Тб при выполнении прыжка в длину.  Техника прыжка в длину с разбега. | | | ОРУ в движении.  Развитие скоростно – силовых способностей.  Подвижная игра «Флаг на башне ». | | **Осваивать** технику прыжка в длину с разбега.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Правильно подобрать разбег. Правильно выполнять технику прыжка в длину.  Играть в подвижную игру. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать  Их в игровой и соревнова -  тельной деятельности. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | Комплекс №1  Повторить сведения о физических качествах | | | |  | | | | |
| 10 | 22.09 | |  | | Прыжок в длину с разбега. | | | ОРУ в движении.  Подвижная игра «Флаг на башне ».  Развитие скоростно – силовых способностей. | | **Осваивать** технику прыжка в длину с разбега.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Осваивать технику прыжка в длину с разбега.  Играть в подвижную игру. | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | Комплекс №1  Прочитать правила соревнований в прыжках на стр. 105 уч. | | | |  | | | | |
| 11 | 24.09 | |  | | Прыжок в длину с разбега на результат. | | | ОРУ в движении.бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега на результат.  Развитие скоростно – силовых способностей.  Играть в подвижные игры «Салки. Флаг на башне». | | **Демонстрировать**  технику прыжка в длину.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Правильно выполнять технику прыжка в длину.  Играть в подвижную игру. | | | Характеризо –  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Проявлять  дисциплини -  рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплекс №1  Подобрать игру на следующий урок. | | | |  | | | | |
| **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | 25.09 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег 43мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50м. бег.  100 м ходьба). Преодоление малых препятствий .ОРУ Развитие выносливости. Игра «Третий лишний ». | | | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | Выполнять технику бега по пересеченной  местности.  Играть в подвижную игру. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать  их в игровой и соревнова -  тельной деятельности. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними  общий язык и общие интересы. | | Комплекс № 1 | | | | |  | | | |
| 13 | | 29.09 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег 5мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега . (50 м. бег  100 м ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Третий лишний ». | | | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель ности, взаимопомощи и  сопереживани. | | Комплекс №1 | | | | |  | | | |
| 14 | | 01.10 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50м бег и 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Пятнашки ». История  Развития физической культуры и первых соревнований. | | | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Знать** историю развития  физической культуры и  первых соревнований. | | | Выполнять технику бега по пересечен - ной  местности.  Играть в подвижную игру. | | | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | |  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | Комплекс № 1  Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. | | | | |  | | | |
| 15 | | 02.10 | |  | Бег по пересеченной мест -ности. | | | Равномерный бег, 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег,  90 м. ходьба ).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Пятнашки». | | | **Осваивать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрыть** понятие « дистанция». | | | Выполнять технику бега по пересечен - ной  местности.  Играть в подвижную игру. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать  их в игровой и соревнова -  тельной деятельности. | | | Проявлять  дисциплини -  рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать  их в игровой и соревнова -  тельной деятельности | | Комплекс №1  Раскрыть понятие «дистанция» | | | | |  | | | |
| 16 | | 06.10 | |  | Бег по пересеченной местнос- ти. | | | Равномерный бег, 5 мин .ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60м. бег,  90 м. ходьба ).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Пустое место». | | | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрыть** понятие  «здоровье». | | | Выполнять технику бега по пересечен - ной  местности.  Играть в подвижную игру. | | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними  общий язык и общие интересы. | | Комплекс №1  Запомнить понятие «здоровье» | | | | |  | | | |
| 17 | | 08.10 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег, 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60м. бег,  90 м. ходьба ).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Пустое место». Характеристика физического качества  выносливости. | | | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрыть** характеристику  физического качества  « выносливость». | | | Выполнять технику бега по пересечен - ной  местности.  Играть в подвижную игру. Знать проявление физического качества  «выносливость». | | | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать  их в игровой и соревнова -  тельной деятельности. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | Комплекс № 1  Запомнить понятие «выносливость». | | | | |  | | | |
| 18 | | 09.10 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег, 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60м. бег,  90 м. ходьба ).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Салки с выручкой ». | | | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | Выполнять технику бега по пересеченной  местности.  Играть в подвижную  игру. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать  их в игровой и соревнова -  тельной деятельности. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  Ситуациях и условиях. | | Комплекс № 1 | | | | |  | | | |
| 19 | | 13.10 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег, 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60м. бег,  90 м. ходьба ).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Салки с выручкой ». | | | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | Выполнять технику бега по пересеченной  местности.  Играть в подвижную  игру. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать  их в игровой и соревнова -  тельной деятельности. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Комплекс №1 | | | | |  | | | |
| 20 | | 15.10 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег, 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60м. бег,  90м. ходьба).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Рыбаки и рыбки ». | | | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | Выполнять технику бега по пересеченной  местности.  Играть в подвижную  игру. | | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | Комплекс № 1 | | | | |  | | | |
| 21 | | 16.10 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег, 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60м. бег,  90 м. ходьба ).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « Рыбаки и рыбки ». | | | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | Выполнять технику бега по пересечен - ной  местности.  Играть в подвижную  игру. | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | Комплекс №1 | | | | |  | | | |
| 22 | | 20.10 | |  | Бег по пересеченной местности. | | | Равномерный бег, 8 мин.ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 60м. бег,  90м. ходьба).  .Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра  « День и ночь». | | | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | Выполнять технику бега по пересечен - ной  местности.  Играть в подвижную  игру. | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | Комплекс №1 | | | | |  | | | |
| **Гимнастика (18часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | 22.10 | |  | Акроба-  тика.  Строе -  вые упражнения. | | | Размыкание и смыкание приставными  шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторон. ОРУ. Подвижная игра  «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | | | | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Осваивать** технику строевых упражнений.  **Выполнять** акробатические упражнения**.**  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру. | | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №2 | | | | | |  | | | |
| 24 | | 23.10 | |  | **Акроба-**  **тика.**  Строе -  вые упражнения. | | | Размыкание и смыкание приставными  шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра  «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название  Гимнастических снарядов. | | | | **Осваивать** технику строевых упражнений.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Знать** основные гимнастические снаряды. | Выполнять  технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру. | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общие интересы | | | Комплекс №2 | | | | | |  | | |  | | |
| 25 | | 27.10 | |  | Акроба-  тика.  Строе -  вые упражнения. | | | Размыкание и смыкание приставными  шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра  «Фигуры ». Развитие координационных способностей. | | | | **Демонстрировать** технику строевых упражнений.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять  технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия, использовать их в игровой  и соревновательной деятельности. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | | Комплекс №2 | | | | | |  | | | |
| 26 | | 29.10 | |  | Акроба-  тика.  Строе -  вые упражнения. | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра  «Фигуры». Развитие координационных способностей. | | | | **Демонстрировать** технику строевых упражнений.  **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять  технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру. | | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 27 | | 30.10 | |  | Акроба-  тика.  Строе -  вые упражнения. | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра  «Светофор ». Развитие координационных способностей. | | | | **Демонстрировать** технику строевых упражнений.  **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 28 | | 12.11 | |  | Акроба-  тика.  Строе -  вые упражнения. | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра  «Светофор ». Развитие координационных способностей. | | | | **Демонстрировать** технику строевых упражнений.  **Выполнять** акробатические упражнения.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику акробатических упражнений. Играть в подвижную игру. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия, использовать их в игровой  и соревновательной деятельности. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общие интересы. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 29 | | 13.11 | |  | Равновесие. Строевые упражнения. | | | Передвижение в колонне по одному по  указанным ориентирам. Вис стоя и лежа, ОРУ с  гимнастической палкой.  Игра « Змейка» Развитие силовых способностей. Характеристика физических качеств: гибкость и равновесия. | | | | **Демонстрировать** технику строевых упражнений.  Выполнять упражнения  в равновесии.  **Проявлять** качества силы и координации при  Выполнении упражнений  В равновесии.  Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.  Раскрывать понятие: физические качества –  « гибкость» и « равновесие». | Выполнять  технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру.  Знать, как проявляются  физические качества «гибкость и равновесие». | | Технически правильно выполнять двигательные  действия, использовать  их в игровой  и соревновательной деятельности. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | | Комплекс №2  Знать что такое гибкость и равновесие. | | | |  | |
| 30 | | 17.11 | |  | Равновесие. Строевые упражнения. | | | Передвижение в колонне по одному по  указанным ориентирам. Вис стоя и лежа, ОРУ с  гимнастической палкой.  Игра « Змейка» Развитие силовых способностей. **Раскрывать** понятие  «здоровье». | | | | **Выполнять** организационные команды учителя.  **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать**  при перестроениях.  **Выполнять** упражнения в равновесии.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. | | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 31 | | 19.11 | |  | Равновесие. Строевые упражнения. | | | Передвижение в колонне по одному по  указанным ориентирам. Вис стоя и лежа, ОРУ с  гимнастической палкой.  Игра « Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.  Характеристика физического качества силы. | | | | **Выполнять** организационные команды учителя.  **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать**  при перестроениях.  **Выполнять** упражнения в равновесии.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Раскрыть** понятие физического качества сила. | Выполнять  технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. Знать проявление физического качества сила. | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №2  понятие | | | |  | |
| 32 | | 20.11 | |  | Равновесие. | | | Выполнять команды  « На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание  Согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра  « Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | | | | **Выполнять** организационные команды учителя.  **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать**  при перестроениях.  **Выполнять** упражнения в равновесии.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. | | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общий язык и  общие интересы, | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 33 | | 24.11 | |  | Равновесие. Строевые упражнения. | | | Выполнять команды  « На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание  Согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра  «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. | | | | **Выполнять** организационные команды учителя.  **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать**  при перестроениях.  **Выполнять** упражнения в равновесии.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в равновесии. Играть в подвижную игру. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия, использовать  их в игровой  и соревновательной деятельности. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 34 | | 26.11 | |  | Равновесие. Строевые упражнения. | | | Выполнять команды  « На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание  Согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра  «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. | | | | **Выполнять** организационные команды учителя.  **Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать**  при перестроениях.  **Выполнять** упражнения в равновесии.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в равновесии. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 35 | | 27.11 | |  | Опорный прыжок  Лазание | | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, Игра  « Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | | | | **Выполнять** упражнения в лазании.  **Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в лазании и опорном прыжке.  Играть в подвижную игру. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия, использовать  их в игровой  и соревновательной деятельности. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 36 | | 01.12 | |  | Опорный прыжок  Лазание | | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра  « Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | | | | **Выполнять** упражнения в лазании.  **Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в лазании и опорном прыжке.  Играть в подвижную игру. | | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общий язык и  общие интересы, | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 37 | | 03.12 | |  | Опорный прыжок  Лазание | | | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра  « Кто приходил? ». Развитие координационных способностей. | | | | **Выполнять** упражнения в лазании.  **Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в лазании и опорном прыжке.  Играть в подвижную игру. | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | | Комплекс №1 | | | |  | |
| 38 | | 04.12 | |  | Опорный прыжок  Лазание | | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра  « Кто приходил?» Развитие координационных способностей. | | | | **Выполнять** упражнения в лазании.  **Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в лазании и опорном прыжке.  Играть в подвижную игру. | | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 39 | | 08.12 | |  | Опорный прыжок  Лазание | | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра  « Слушай сигнал» Развитие координационных способностей. | | | | **Выполнять** упражнения в лазании.  **Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в лазании и опорном прыжке.  Играть в подвижную игру. | | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №2 | | | |  | |
| 40 | | 10.12 | |  | Опорный прыжок  Лазание | | | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ногах на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра  « Слушай сигнал» Развитие координационных способностей. | | | | **Выполнять** упражнения в лазании.  **Осваивать** технику опорного прыжка.  **Проявлять** качества силы и координации в упражнениях по лазанию и опорном прыжке.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять  технику упражнений в лазании и опорном прыжке.  Играть в подвижную игру. | | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общий язык и  общие интересы, | | | Комплекс №3 | | | |  | |
| **Подвижные игры.17часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | | 11.12 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры « К своим флажкам», « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 42 | | 15.12 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры « К своим флажкам», « Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в Подвижные игры. | | Характеризовать  явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 43 | | 17.12 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», « Невод». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий,  отбирать способы их исправления. | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 44 | | 18.12 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», « Невод». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | | | | . **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общий язык и  общие интересы, | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 45 | | 22.12 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», « Посадка картошки ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель ности взаимопомощи и  сопереживания. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 46 | | 24.12 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», « Посадка картошки ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Характеризовать  явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 47 | | 25.12 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам », «Попади в мяч ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 48 | | 12.01 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам », «Попади в мяч ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общий язык и  общие интересы, | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 49 | | 14.01 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами », «вызов номеров ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 50 | | 15.01 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами », «Вызов номеров ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 51 | | 19.01 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Западня », «Конники – спортсмены ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 52 | | 21.01 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Западня », «Конники – спортсмены ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  Находить с ними общий язык и  общие интересы, | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 53 | | 22.01 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Птица в клетке », « Салки на одной ноге ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 54 | | 26.01 | |  | Подвижные игры. | | | ОРУ. Игры «Птица в клетке », « Салки на одной ноге ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Характеризовать  явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | | | Комплекс №3 | | |  | |
| 55 | | 28.01 | |  | Подвижные игры. | | | Подвижные игры.  ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки », « Зайцы в огороде ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Комплекс№3 | | |  | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | | |  | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс №3 |  |
| 56 | | 29.01 | |  | | Подвижные игры. | | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки », « Зайцы в огороде ». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс №3 | | | | |  | |
| 57 | | 02.02 | |  | | Передвижение на лыжах змейкой. | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.  **Проявлять** качества быстроты и координации  в подвижной игре.  **Выполнять**  игровые действия в условиях учебной деятельности. | | Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | Комплекс №3 | | | | |  | |
|  | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | 04.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскет  бола. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игры в мини- баскетбол. Уметь играть в подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс №3 |
| 59 | 05.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола  бола. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс№3 |
| 60 | 09.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола  бола. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс№3 |
| 61 | 11.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола  бола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал садись » Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс №3 |
| 62 | 12.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола  бола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс №3 |
| 63 | 16.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему» Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс №3 |
| 64 | 18.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему» Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс №3 |
| 65 | 19.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу ». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбола в стандартны вариативных условиях.  **Выполнять** игровые вариативных условиях. действия в условиях  учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс №3 |
| 66 | 23.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колонах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Комплекс №3 |
| 67 | 25.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колонах». Эстафеты. Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигательные  действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс №3 |
| 68 | 26.02 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колонах». Эстафеты. Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс №3 |
| 69 | 01.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «мяч в корзину». Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | Комплекс №3 |
| 70 | 03.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс №3 |
| 71 | 04.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс №3 |
| 72 | 08.03 |  | Подвиж  Ные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс №3 |
| 73 | 10.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания. | Комплекс №3 |
| 74 | 11.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс №3 |
| 75 | 15.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину ». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности . | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс №3 |
| 76 | 17.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра « Школа мяча ». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности . | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс №3 |
| 77 | 18.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра « Школа мяча». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс №3 |
| 78 | 29.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс №3 |
| 79 | 31.03 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс №3 |
| 80 | 01.04 |  | Подвиж  ные игры на основе баскетбола. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. .Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Демонстрировать** технические приемы баскетбола.  **Выполнять**  технические приемы баскетбол в стандартны вариативных условиях .  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Кроссовая подготовка**  **( 12 часов)** | Выполнять правила игры в мини- баскетбол.  Уметь играть подвижные игры. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс №3 |
| 81 | 05.04 |  | Бег по пересеченной местности.  Подготовка к ГТО. | Равномерный бег в течении 3 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс№4 |
| 82 | 07.04 |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег в течении 4 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.(50м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс№4 |
| 83 | 08.04 |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег в течении 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  Игра «охотники и утки». | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их выполнений | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс  №4 |
| 84 | 12.04 |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег в течении 6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  Ходьба 150м)  Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  Игра « Пятнашки» | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс№4 |
| 85 | 14.04 |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег в течении 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  «Два мороза» | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их выполнений | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс  №4 |
| 86 | 15.04 |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 8минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  «Бездомный заяц» | **Демонстрировать** технику равномерного бега **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс№4 |
| 87 | 19.04 |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  «Два мороза» | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их выполнений. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс№4 |
| 88 | 21.04 |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  Бездомный заяц» | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс№4 |
| 89 | 22.04 |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег в течении 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  «Шмель». | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс№4 |
| 90 | 26.04 |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег в течении 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  «Два мороза» | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс№4 |
| 91 | 28.04 |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  «Флаг на башне» | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс№4 |
| 92 | 29.04 |  | Бег по пересеченной местности. | Равномерный бег в течении 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.  ( бег100 м,  ходьба 150м) Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.  .игра  «Флаг на башне «Футбол» | **Демонстрировать** технику равномерного бега.  **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега  **.Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.  **Легкая атлетика** | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс№4 |
| 93 | 03.05 |  | Ходьба и бег. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. | Разновидности ходьбы .Ходьба по разметкам .Бег с ускорением 30метров.Игра «Команда быстроногих» Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационныхспособностей. | **Осваивать** технику бега различными способами  **.Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс№4 |
| 94 | 05.05 |  | Ходьба и бег.  Тестирование бега 30м. | Разновидности ходьбы .Ходьба по разметкам Тестирование бега 30метров.Игра команда быстроногих « Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационныхспособностей | **Осваивать** технику бега различными способами  **.Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега и ходьбы .  Играть в подвижную игру. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс№4 |
| 95 | 06.05 |  | Ходьба и бег. Тестирование бега 60м. | Разновидности ходьбы .Ходьба по разметкам .Тестирование бега 60 метров. Игра  « Медведи и пчелы » ОРУ. Наклон вперед. Развитие скоростных и координационныхспособностей | **Осваивать** технику бега различными способами  **.Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс№4 |
| 96 | 10.05 |  | Ходьба и бег.тестирование бега 100метров.Подготовка к ГТО | Разновидности ходьбы Разновидности ходьбы. Тестирование бега 100 метров. Игра  « Вызов номеров. » ОРУ. Наклон вперед. Развитие скоростных и координационныхспособностей | **Осваивать** технику бега различными способами  **.Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности.  Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс№4 |
| 97 | 12.05 |  | Прыжки с поворотом. Прыжок с места. Подтягивание на перекладине. | Прыжки с поворотом на 180градусов. Прыжок с места. ОРУ .Игра «Волк во рву».Эстафеты .Челночный бег Подтягивание на перекладине. .Развитие скоростных и координационных способностей. | **Демонстрировать** технику прыжков.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику прыжков.  Играть в подвижную игру. | Технически правильно выполнять двигатель -  ные действия  использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс№4 |
| 98 | 13.05 |  | Прыжки. Прыжки в длину и высоту с разбега. | Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ .Игра «Удочка» Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | **Демонстрировать** технику прыжков.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику прыжков  Играть в подвижную игру. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях. | Комплекс№4 |
| 99 | 17.05 |  | Прыжки. Прыжки в длину и высоту с разбега. | Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ .Игра «Резиночка» Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | **Демонстрировать** технику прыжков.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.. | Выполнять технику прыжков..  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплекс№4 |
| 100 | 19.05 |  | Метание  мяч а в цель. | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2на 2) с расстояния 4-5 метров. ОРУ, Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит » Развитие скоростно – силовых способностей. | Осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты, и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику метания мяча.  Играть в подвижную игру. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать без корыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс№4 |
| 101 | 19.02 |  | Метание мяча. Тестирование метание малого мяча.  .бег 1000м | Тестирование метания малого мяча. ОРУ, Эстафеты. Подвижная игра «Удочка» Развитие скоростно – силовых способностей. | **Осваивать** технику метания мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты, и координации при выполнении метания малого мяча.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику метания мяча  Играть в подвижную игру. | Характеризо -  вать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. | Активно  включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель - ности, взаимопомощи и  сопереживания | Комплекс№4 |
| 102 | 20.05 |  | Подведение итогов года.  Подвижные игры . | Подвижные игры: «Флаг на башне, Футбол, вызов номеров» | **.Проявлять** качества силы, быстроты, координации и ловкости в играх.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику метания мяча.  Играть в подвижную игру. | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях. | Комплекс№4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |