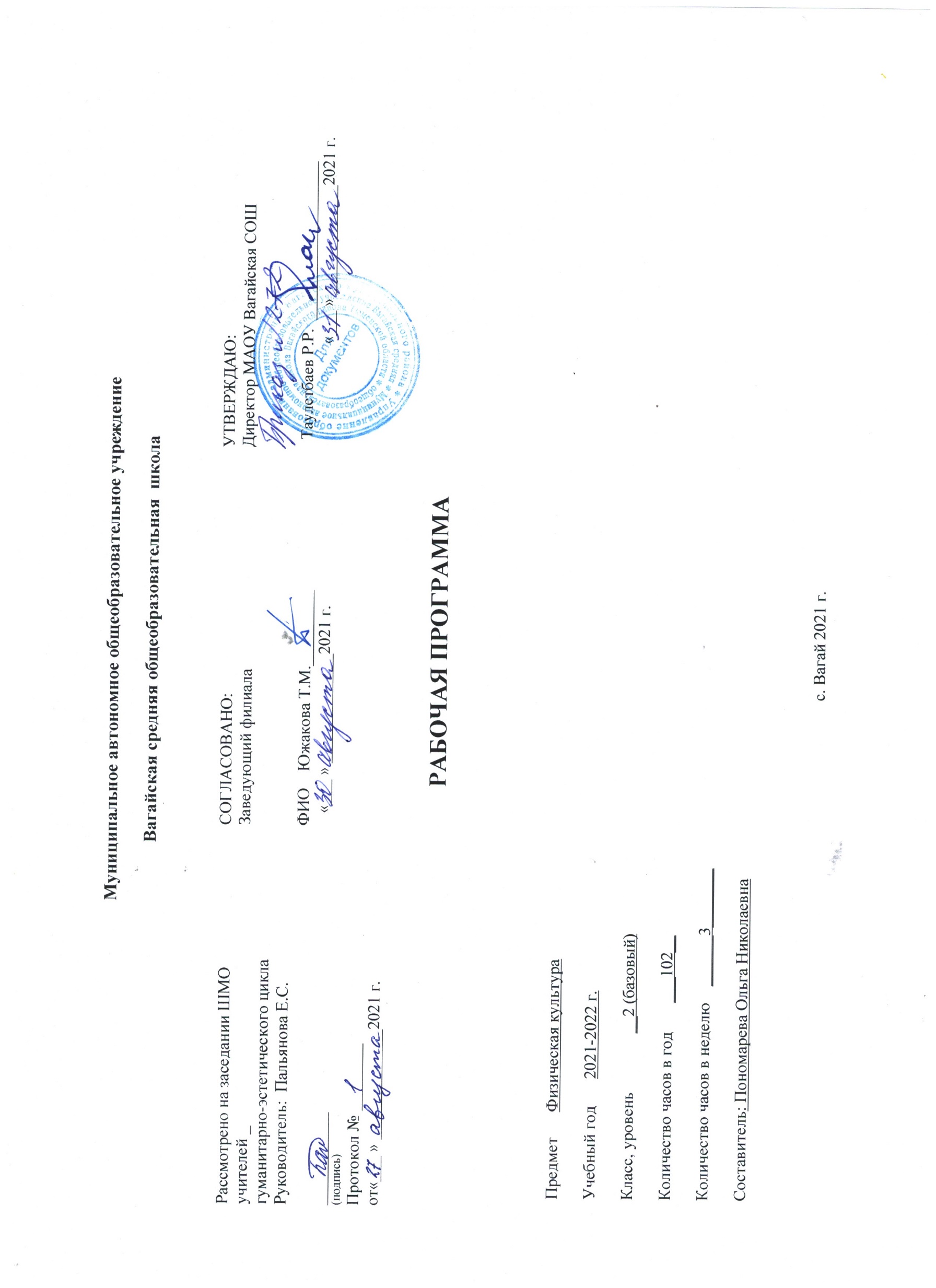
1. ** 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**2 класс**

**Личностные результаты**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);
* формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение Ч.С.С. во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

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

**Основы знаний о физической культуре**

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**

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы*: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два 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;

*Прикладно-гимнастические упражнения:*танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 10м», бег с изменением темпа.

*Броски:* большого мяча снизу из положения стоя и сидя.  *Метание*малого мяча на дальность способом “из-за головы”

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

***Подвижные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*“Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

*На материале легкой атлетики:* «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:*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.

*Волейбол****:***специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

*Лыжная подготовка*— передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Опорный прыжок:*вскок на стопку гимнастических матов и соскок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

1. **Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

**Ключевые воспитательные задачи:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;
* воспитание коллективизма посредством подвижных игр, физических упражнений и технических действий;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), с помощью тестовых упражнений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | | **Кол-во час** |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно»,«вольно». История ГТО. Игра «Салки-догонялки» Изучение нового материала. |  | | 1 |
| 2 | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка». Комбинированный |  | | 1 |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Салки с домом». | Сдача норм ГТО | | 1 |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный |  | | 1 |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». Изучение нового материала. |  | | 1 |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный |  | | 1 |
| 7 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный |  | | 1 |
| 8 | Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Комбинированный | Урок - соревнование | | 1 |
| 9 | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Комбинированный |  | | 1 |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». Комбинированный |  | | 1 |
| 11 | Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики» Комбинированный |  | | 1 |
| 12 | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Сдача норм ГТО. Русская народная игра «Горелки» Комбинированный | Сдача норм ГТО | | 1 |
| 13 | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. История зарождения Олимпийских игр. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный |  | | 1 |
| 14 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный | Урок - игра | | 1 |
| 15 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Сдача норм ГТО. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный |  | | 1 |
| 16 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. Комбинированный |  | | 1 |
| 17 | Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» Комбинированный |  | | 1 |
| 18 | Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» Комбинированный |  | | 1 |
| 19 | Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. Комбинированный |  | | 1 |
| 20 | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанью по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» Изучение нового материала. | |  | 1 |
| 21 | Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний» Комбинированный | |  | 1 |
| 22 | Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» Изучение нового материала. | | Урок - игра | 1 |
| 23 | Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. Комбинированный | |  | 1 |
| 24 | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный | |  | 1 |
| 25 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» Комбинированный | |  | 1 |
| 26 | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» Комбинированный | |  | 1 |
| 27 | Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный | |  | 1 |
| 28 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля» Комбинированный | |  | 1 |
| 29 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный | |  | 1 |
| 30 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный | |  | 1 |
| 31 | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение» Комбинированный | |  | 1 |
| 32 | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» Комбинированный | |  | 1 |
| 33 | Объяснение значения физкульт-минуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный | |  | 1 |
| 34 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный | | Урок - эстофета | 1 |
| 35 | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный | |  | 1 |
| 36 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный | |  | 1 |
| 37 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» Комбинированный | |  | 1 |
| 38 | Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный | |  | 1 |
| 39 | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки» Комбинированный | |  | 1 |
| 40 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 41 | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный | |  | 1 |
| 42 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный | |  | 1 |
| 43 | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный | |  | 1 |
| 44 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный | | Зачет | 1 |
| 45 | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный | |  | 1 |
| 46 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» Комбинированный | |  | 1 |
| 47 | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный | | Круговая тренировка | 1 |
| 48 | Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» Комбинированный | |  | 1 |
| 49 | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» Изучение нового материала | |  | 1 |
| 50 | Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» Комбинированный | |  | 1 |
| 51 | Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождении дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Комбинированный | |  | 1 |
| 52 | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Сдача норм ГТО. Разучивание игры «Охотники и олени» Комбинированный | | Сдача норм ГТО | 1 |
| 53 | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. Комбинированный | |  | 1 |
| 54 | Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом. Комбинированный | |  | 1 |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. Изучение нового материала | | Урок - соревнование | 1 |
| 56 | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 57 | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. Комбинированный | |  | 1 |
| 58 | Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» Комбинированный | |  | 1 |
| 59 | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Сдача норм ГТО. Игра «Охотники и олени» Повторение пройденного материала | | Сдача норм ГТО | 1 |
| 60 | Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе. Комбинированный | |  | 1 |
| 61 | Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. Комбинированный | |  | 1 |
| 62 | Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 63 | Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 64 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Комбинированный | |  | 1 |
| 65 | Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный | |  | 1 |
| 66 | Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Комбинированный | |  | 1 |
| 67 | Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» Изучение нового материала | |  | 1 |
| 68 | Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» Комбинированный | | Урок - игра | 1 |
| 69 | Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный | |  | 1 |
| 70 | Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Зачет | |  | 1 |
| 71 | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» Зачет | |  | 1 |
| 72 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» Комбинированный | |  | 1 |
| 73 | Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 74 | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» Зачет | |  | 1 |
| 75 | Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 76 | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп» Комбинированный | |  | 1 |
| 77 | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный | |  | 1 |
| 78 | Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты» Комбинированный | |  | 1 |
| 79 | Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Изучение нового материала | | Урок - соревнование | 1 |
| 80 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» Изучение нового материала | |  | 1 |
| 81 | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» Изучение нового материала | |  | 1 |
| 82 | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» Изучение нового материала | |  | 1 |
| 83 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный | |  | 1 |
| 84 | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» Повторение пройденного материала | |  | 1 |
| 85 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» Комбинированный | |  | 1 |
| 86 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом» Изучение нового материала | |  | 1 |
| 87 | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» Изучение нового материала | |  | 1 |
| 88 | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место» Комбинированный | |  | 1 |
| 89 | Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» Комбинированный | |  | 1 |
| 90 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный | | Зачет | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный | |  | 1 |
| 92 | Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный | |  | 1 |
| 93 | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» Комбинированный | |  | 1 |
| 94 | Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Сдача норм ГТО. Игра «Мы веселые ребята» Комбинированный | |  | 1 |
| 95 | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» Комбинированный | |  | 1 |
| 96 | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный | |  | 1 |
| 97 | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» Комбинированный | |  | 1 |
| 98 | Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Золотые ворота» Комбинированный | | Сдача норм ГТО | 1 |
| 99 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный | |  | 1 |
| 100 | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный | |  | 1 |
| 101 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Сдача норм ГТО. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный | |  | 1 |
| 102 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | |  | 1 |
|  | Теоретическая часть – 16 часов | |  |  |

Приложение №1

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | | | Тема, содержание урока | | | Тип урока | Возможные виды деятельности | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | |  | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно»,«вольно». История ГТО. Игра «Салки-догонялки» | | | Изучение нового материала. | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. История ГТО. | Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | |  | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка». | | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 3 |  | |  | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Сдача норм ГТО. Игра «Салки с домом». | | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 4 |  | |  | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Сдача норм ГТО. Игра «Гуси-лебеди» | | | Комбинированный | Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность. |
| 5 |  | |  | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | | | Изучение нового материала. | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 6 |  | |  | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Сдача норм ГТО. Игра «Жмурки». | | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. |
| 7 |  | |  | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | | | Комбинированный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. |
| 8 |  | |  | Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». | | | Комбинированный | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.  Метание мяча на дальность сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность. |
| 9 |  | |  | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» | | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 10 |  | |  | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». | | | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения. |
| 11 |  | |  | Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики» | | | Комбинированный | Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 12 |  | |  | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Русская народная игра «Горелки» | | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность. |
| 13 |  | |  | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. История зарождения Олимпийских игр. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». | | | Комбинированный | Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 14 |  | |  | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется» | | | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 15 |  | |  | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» | | | Комбинированный | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | |
| 16 |  |  | | | | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. | Комбинированный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 |  |  | | | | Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 18 |  |  | | | | Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 19 |  |  | | | | Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 20 |  |  | | | | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанью по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» | Изучение нового материала. | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 21 |  |  | | | | Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний» | Комбинированный | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 22 |  |  | | | | Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» | Изучение нового материала. | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры; |
| 23 |  |  | | | | Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. | Комбинированный | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. | Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 24 |  |  | | | | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| II четверть | | | | | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | | |
| 25 |  |  | | | | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» | Комбинированный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  |  | | | | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» | Комбинированный | Развитие ловкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке. |
| 27 |  |  | | | | Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка» | Комбинированный | Обучение технике лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице. |
| 28 |  |  | | | | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля» | Комбинированный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом. |
| 29 |  |  | | | | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 30 |  |  | | | | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Сдача норм ГТО. Игра «Кот и мышь» | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.  Подтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 31 |  |  | | | | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение» | Комбинированный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 32 |  |  | | | | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 33 |  |  | | | | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» | Комбинированный | Выполнить:  Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 34 |  |  | | | | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | Комбинированный | Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения. |
| 35 |  |  | | | | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» | Комбинированный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. |
| 36 |  |  | | | | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» | Комбинированный | Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки. |
| 37 |  |  | | | | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки. |
| 38 |  |  | | | | Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 39 |  |  | | | | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки» | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 40 |  |  | | | | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» | Повторение пройденного материала | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки. |
| 41 |  |  | | | | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.  Поднимание туловища из положения лежа сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. |
| 42 |  |  | | | | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие |
| 43 |  |  | | | | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки» | Комбинированный | Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. |
| 44 |  |  | | | | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии. |
| 45 |  |  | | | | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» | Комбинированный | Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов. |
| 46 |  |  | | | | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе. |
| 47 |  |  | | | | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание. |
| 48 |  |  | | | | Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» | Комбинированный | Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом. |
| III четверть | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | |
| 49 |  |  | | | | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам» | Изучение нового материала | Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). | Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Научиться: технике поворотов на месте.  Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).  . | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: смышление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  |  | | | | Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время. | Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок).  Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время. |
| 51 |  |  | | | | Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождении дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. | Комбинированный | Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом. | Уметь: передвигаться скользящим шагом;  Передвигаться ступающим шагом. |
| 52 |  |  | | | | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Сдача норм ГТО. Разучивание игры «Охотники и олени» | Комбинированный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 53 |  |  | | | | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. | Комбинированный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 54 |  |  | | | | Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом. | Комбинированный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 55 |  |  | | | | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. | Изучение нового материала | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: спускаться с горы в низкой стойке.  Знать: правила эстафеты. |
| 56 |  |  | | | | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. | Повторение пройденного материала | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:  Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты. |
| 57 |  |  | | | | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты. |
| 58 |  |  | | | | Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигаться  Попеременным двушажным ходом (без палок).  Знать: правила эстафеты. |
| 59 |  |  | | | | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Сдача норм ГТО. Игра «Охотники и олени» | Повторение пройденного материала | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками). | Уметь:  Передвигаться ступающим шагом.  Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками). |
| 60 |  |  | | | | Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:  Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты. |
| 61 |  |  | | | | Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:  Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты |
| 62 |  |  | | | | Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе | Повторение пройденного материала | Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться скользящим шагом; |
| 63 |  |  | | | | Развитие скоростносиловых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени Сдача норм ГТО. | Повторение пройденного материала | Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты |
| 64 |  |  | | | | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | |
| 65 |  |  | | | | Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  |  | | | | Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 67 |  |  | | | | Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» | Изучение нового материала | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 68 |  |  | | | | Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» | Комбинированный | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |
| 69 |  |  | | | | Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 70 |  |  | | | | Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» | Зачет | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |
| 71 |  |  | | | | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом» | Зачет | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 72 |  |  | | | | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры. |
| 73 |  |  | | | | Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу» | Повторение пройденного материала | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 74 |  |  | | | | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» | Зачет | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры. |
| 75 |  |  | | | | Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» | Повторение пройденного материала | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры. |
| 76 |  |  | | | | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп» | Комбинированный | Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры. |
| 77 |  |  | | | | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» | Комбинированный | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 78 |  |  | | | | Совершенствование разученных ранее ОРУ. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячом «Веселые старты» | Комбинированный | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры |
| IV четверть | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | |
| 79 |  |  | | | | Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Изучение нового материала | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  |  | | | | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Изучение нового материала | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 81 |  |  | | | | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» | Изучение нового материала | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 82 |  |  | | | | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» | Изучение нового материала | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры |
| 83 |  |  | | | | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» | Комбинированный | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 84 |  |  | | | | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» | Повторение пройденного материала | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры |
| 85 |  |  | | | | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» | Комбинированный | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры |
| 86 |  |  | | | | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Изучение нового материала | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры |
| 87 |  |  | | | | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Изучение нового материала | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 88 |  |  | | | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место» | | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 89 |  |  | | | Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» | | Комбинированный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. |
| 90 |  |  | | | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 91 |  |  | | | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | | Комбинированный | Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 92 |  |  | | | Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Сдача норм ГТО. Игра «Космонавты» | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 93 |  |  | | | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 94 |  |  | | | Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 95 |  |  | | | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» | | Комбинированный | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 96 |  |  | | | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» | | Комбинированный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 97 |  |  | | | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Сдача норм ГТО. Игра «Золотые ворота» | | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 98 |  |  | | | Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» | | Комбинированный | Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 99 |  |  | | | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.. Сдача норм ГТО. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 100 |  |  | | | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» | | Комбинированный | Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 101 |  |  | | | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Сдача норм ГТО. Игра «Вороны и воробьи» | | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 102 |  |  | | | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | |  | Учет бега на выносливость. Бег 1500 м сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции. |