****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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

**Личностные результаты**

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

**Метапредметные результаты**

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

Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки 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 присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

\*Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

\*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

**Отличительные особенности рабочей программы**

В связи с тем, что авторская программа в 2 класса рассчитана на 102 ч., а учебный план на 35 недель, в рабочую программу дополнительно вводится 3 резервных часа: 2 часа на развитие координационных и кондиционных способностей, 1 час на итоговое тестирование физической подготовленности. За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре, 2 класс (3 часа в неделю – 102 часов в год)**

**Автор: В.И.Лях**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **ур.** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Предметные результаты** | **Деятельность учащихся** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика – 11 час. (бег, ходьба, прыжки, метание)** | | | | | | | | |
| **1.** | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями | Образовательно- познавательный | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Когда и как возникла физическая культура и спорт? | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения | Опера-тивный | Повторение правил безопасности. | 1 |  |
| **2.** | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями | Образовательно- познавательный | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Когда и как возникла физическая культура и спорт? | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения | Опера-тивный | Повторение правил безопасности. | 1 |  |
| **3.** | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | Образовательно- познавательный | Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Узнают исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | Опера-тивный | Ходьба через разновысокие препятствия | 1 |  |
| **4.** | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2 – 3 препятствий. Узнают роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений | Текущий | Ходьба через разновысокие препятствия | 1 |  |
| **5.** | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-познава тельный | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Идеалы и символика Олимпийских игр. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | Опера-тивный | Бег коротким и средним шагом | 1 |  |
| **6.** | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Узнают Олимпийских чемпионов по разным видам спорта | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | Опера-тивный | Бег с преодолением препятствий | 1 |  |
| **7.** | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений  Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Бег с преодолением препятствий | 1 |  |
| **8.** | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Образовате льно-тренировоч ный | Научатся равномерному, медленному бегу до 4 мин. Подвижной игре «Салки». Получат знания: Ф.к. как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Оперативный | Бег 2 минуты | 1 |  |
| **9.** | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Образовательно-тренировочный | Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ОРУ. Разучат подвижную игру «Салки маршем». Получат знания: Связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Текущий | Равномерный бег 4 мин. | 1 |  |
| **10.** | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовате льно-тренировочный | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Получат знания: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Этапный | Равномерный бег 4 мин. | 1 |  |
| **11.** | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Образовательно-тренировочный | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». *Бег с ускорением от 10 до 20 м.* Развитие координационных и скоростных способностей. Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Оперативный | Читать стр. 118 - 119 | 1 |  |
| **Бодрость, грация, координация. Гимнастика – 18 час.** | | | | | | | | |
| **12.** | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | Образовате льно-познавательный | Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой. Узнают название снарядов и гимнастических элементов. Выполнят упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках. Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп. | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. | Оперативный | Читать стр. 120 | 1 |  |
| **13.** | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовате льно-обучающий | Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Получат знания: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | Текущий | Читать стр. 120 | 1 |  |
| **14.** | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся подтягиваться в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Приобретут знания: Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий | Читать стр. 121 – 122. | 1 |  |
| **15.** | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовате льно-познавательный | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Получат знания: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. | 1 |  |
| **16.** | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении. | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. | 1 |  |
| **17.** | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся перелезать через гимнастического коня. Узнают строение глаза. Выполнят специальные упражнения для органов зрения. | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | Текущий | Прыжки на одной и двух ногах. Читать стр. 35 – 41. | 1 |  |
| **18.** | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Текущий | Читать стр. 42 – 44. | 1 |  |
| **19.** | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координацион ных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Запомнят правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Слушают, отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | Текущий | Читать стр. 45 – 49. | 1 |  |
| **20.** | Освоение навыков равновесия | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке. | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Текущий | Читать стр. 125 - 126 | 1 |  |
| **21.** | Освоение танцевальных упражнений и развитие координацион ных способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять 3-ю позицию ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Оперативный | Читать стр. 125 - 126 | 1 |  |
| **22.** | Освоение строевых упражнений | Образовате льно-познавательный | Научатся строевым упражнениям: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два шага разомкнись!» | Различают строевые команды | Оперативный | Читать стр. 117. Комплекс 2. | 1 |  |
| **23.** | Освоение строевых упражнений | Образовательно-обуча ющий | Научатся строиться в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестраиваться по звеньям. Размыкаться на вытянутые в стороны руки; выполнять повороты направо, налево; команды «шагом марш!», «класс стой!». | Точно выполняют строевые приемы | Текущий | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1 |  |
| **24.** | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять гимнастические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Оперативный | Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1 |  |
| **25.** | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся выполнять кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Текущий | Читать стр. 115. | 1 |  |
| **26.** | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Текущий | Читать стр. 115. Стр. 50 - 54 | 1 |  |
| **27.** | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. |  | Читать стр. 123 | 1 |  |
| **28.** | Освоение общеразви-вающих упражнений с предметами, развитие координации-онных, силовых способностей, и гибкости. | Образовате льно-обуча ющий | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |  | 1 |  |
| **29.** | Освоение общеразви-вающих упражнений с предметами, развитие координации-онных, силовых способностей, и гибкости. | Образовате льно-обучающий | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |  | 1 |  |
| **«Играем все». Подвижные игры с элементами легкой атлетики – 9 час.** | | | | | | | | |
| **30.** | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | Образовательно-познавательный | Узнают правила поведения и безопасности. Разучат игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |  | Бег из различных исходных положений (расстояние 10м.) | 1 |  |
| **31.** | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | Образовательно-обучающий | Освоят игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |  | Бег из различных исходных положений (расстояние 10м.) | 1 |  |
| **32.** | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве | Образовательно-тренировочный | Освоят игры: «Два мороза»; «Пятнашки» | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |  | Бег из различных исходных положений (расстояние 10м.) | 1 |  |
| **33.** | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  | 1 |  |
| **34.** | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  | 1 |  |
| **35.** | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  | 1 |  |
| **36.** | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |  |  | 1 |  |
| **37.** | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |  |  | 1 |  |
| **38.** | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Образовательно-тренировочный | Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |  |  | 1 |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 10 час.** | | | | | | | | |
| **39.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей | Оператив ный  Текущий |  | 1 |  |
| **40.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей | Оператив ный  Текущий |  | 1 |  |
| **41.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей | Оператив ный  Текущий |  | 1 |  |
| **42.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Оператив ный  Текущий | Читать стр. 54 – 58. | 1 |  |
| **43.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Оператив ный  Текущий | Читать стр. 54 – 58. | 1 |  |
| **44.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Оператив ный  Текущий | Читать стр. 54 – 58. | 1 |  |
| **45.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 стр. 114  Имитация бросковых движений | 1 |  |
| **46.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 стр. 114  Имитация бросковых движений | 1 |  |
| **47.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 стр. 114  Имитация бросковых движений | 1 |  |
| **48.** | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Образовательно-тренировочный | Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 стр. 114  Имитация бросковых движений | 1 |  |
| **Бодрость, грация, координация. Гимнастика – 18 час.** | | | | | | | | |
| **49.** | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | Образовате льно-познавательный | Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой. Узнают название снарядов и гимнастических элементов. Выполнят упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках. Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп. | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. | Оперативный | Читать стр. 120 | 1 |  |
| **50.** | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовате льно-обучающий | Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Получат знания: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | Текущий | Читать стр. 120 | 1 |  |
| **51.** | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся подтягиваться в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Приобретут знания: Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий | Читать стр. 121 – 122. | 1 |  |
| **52.** | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовате льно-познавательный | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Получат знания: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. | 1 |  |
| **53.** | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении. | Текущий | Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз. | 1 |  |
| **54.** | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся перелезать через гимнастического коня. Узнают строение глаза. Выполнят специальные упражнения для органов зрения. | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | Текущий | Прыжки на одной и двух ногах. Читать стр. 35 – 41. | 1 |  |
| **55.** | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Текущий | Читать стр. 42 – 44. | 1 |  |
| **56.** | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координацион ных, скоростно-силовых способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся перелезать через гимнастического коня. Запомнят правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Слушают, отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | Текущий | Читать стр. 45 – 49. | 1 |  |
| **57.** | Освоение навыков равновесия | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке. | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Текущий | Читать стр. 125 - 126 | 1 |  |
| **58.** | Освоение танцевальных упражнений и развитие координацион ных способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять 3-ю позицию ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | Оперативный | Читать стр. 125 - 126 | 1 |  |
| **59.** | Освоение строевых упражнений | Образовате льно-познавательный | Научатся строевым упражнениям: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два шага разомкнись!» | Различают строевые команды | Оперативный | Читать стр. 117. Комплекс 2. | 1 |  |
| **60.** | Освоение строевых упражнений | Образовательно-обуча ющий | Научатся строиться в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестраиваться по звеньям. Размыкаться на вытянутые в стороны руки; выполнять повороты направо, налево; команды «шагом марш!», «класс стой!». | Точно выполняют строевые приемы | Текущий | Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1 |  |
| **61.** | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять гимнастические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Оперативный | Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом». | 1 |  |
| **62.** | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Образовательно-обуча ющий | Научатся выполнять кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Текущий | Читать стр. 115. | 1 |  |
| **63.** | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовате льно-познавательный | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Текущий | Читать стр. 115. Стр. 50 - 54 | 1 |  |
| **64.** | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Образовательно-обуча ющий | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. |  | Читать стр. 123 | 1 |  |
| **65.** | Освоение общеразви-вающих упражнений с предметами, развитие координации-онных, силовых способностей, и гибкости. | Образовате льно-обуча ющий | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |  | 1 |  |
| **66.** | Освоение общеразви-вающих упражнений с предметами, развитие координации-онных, силовых способностей, и гибкости. | Образовате льно-обучающий | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |  | 1 |  |
| **Подвижные игры – 8 час.** | | | | | | | | |
| **67.** | Подвижные игры на лыжах | Образовательно-тренировочный | Разучат игры на лыжах: «По местам»; «Шире шаг»; «Сильней толкнись»; «Веера». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | Оперативный |  | 1 |  |
| **68.** | Подвижные игры на лыжах | Образовательно-тренировочный | Разучат игры на лыжах: «По местам»; «Шире шаг»; «Сильней толкнись»; «Веера». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | Оперативный |  | 1 |  |
| **69.** | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | Используют подвижные игры для активного отдыха | Оператив ный  Текущий | Стр. 54 – 58. | 1 |  |
| **70.** | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | Используют подвижные игры для активного отдыха | Оператив ный  Текущий | Стр. 54 – 58. | 1 |  |
| **71.** | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «У кого меньше мячей»; «Школа мяча». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе |  |  | 1 |  |
| **72.** | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «У кого меньше мячей»; «Школа мяча». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе |  |  | 1 |  |
| **73.** | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. Соблюдают правила безопасности. |  |  | 1 |  |
| **74.** | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Образовательно-тренировочный | Разучат игры: «Мяч в корзину»; «Попади в обруч». | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. Соблюдают правила безопасности. |  |  | 1 |  |
| **Волейбол – 4 час.** | | | | | | | | |
| **75.** | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Образовательно-познавательный | Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки).  Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  | 1 |  |
| **76.** | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | Образовательно-обучающий | Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки).  Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | Оперативный |  | 1 |  |
| **77.** | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образовательно-обучающий | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Текущий |  | 1 |  |
| **78.** | Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча  в волейболе | Образовательно-обучающий | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | Оператив ный  Текущий | Комплекс 3 | 1 |  |
| **Игры с элементами волейбола – 2 час.** | | | | | | | | |
| **79.** | Подвижные игры с элементами волейбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; |  | Текущий | Стр. 128 – 130.  Стр. 130 – 136. | 1 |  |
| **80.** | Подвижные игры с элементами волейбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; |  | Текущий | Стр. 128 – 130.  Стр. 130 – 136. | 1 |  |
| **Легкая атлетика – 11 час.** | | | | | | | | |
| **81.** | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | Оперативный | Стр. 99. | 1 |  |
| **82.** | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять прыжки с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. | Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре. | Текущий | Стр. 105 – 106. | 1 |  |
| **83.** | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков). | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. |  |  | 1 |  |
| **84.** | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся играм с прыжками с использованием скакалки. Прыжкам через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |  |  | 1 |  |
| **85.** | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся играм с прыжками с использованием скакалки. Прыжкам через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |  |  | 1 |  |
| **86.** | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий | Стр. 100 – 101. | 1 |  |
| **87.** | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. | Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. |  |  | 1 |  |
| **88.** | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |  |  | 1 |  |
| **89.** | Самостоятельные занятия | Образовательно-тренировоч ный | Научатся использовать равномерный бег (до6 мин). будут участвовать в соревнованиях на короткие дистанции (до 30 м). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Текущий | Комплекс 5 | 1 |  |
| **90.** | Самостоятельные занятия | Образовательно-тренировоч ный | Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах; Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | Текущий | Комплекс 5 | 1 |  |
| **91.** | Самостоятельные занятия | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |  |  | 1 |  |
| **Футбол – 6 час.** | | | | | | | | |
| **92.** | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Оператив ный | Стр. 136. | 1 |  |
| **93.** | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Образовательно-обучающий | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | Соблюдают правила безопасности |  |  | 1 |  |
| **94.** | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | Соблюдают правила безопасности |  |  | 1 |  |
| **95.** | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Образовательно-познавательный | Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Текущий | Комплекс 5 | 1 |  |
| **96.** | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Образовательно-  обучающий | Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Текущий | Комплекс 5 | 1 |  |
| **97.** | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | Образовательно-тренировочный | Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Текущий | Комплекс 5 | 1 |  |
| **Подвижные игры с элементами футбола – 5 час.** | | | | | | | | |
| **98.** | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры «Быстрей к флажку»; «За мячом противника»; «Обведи и забей». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Стр. 159-160. | 1 |  |
| **99.** | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры «Быстрей к флажку»; «За мячом противника»; «Обведи и забей». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Стр. 159-160. | 1 |  |
| **100.** | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «Жонглеры»; «Попади в мишень»; «Футбольный слалом»; «Самый меткий». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Стр. 159-160. | 1 |  |
| **101.** | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «Жонглеры»; «Попади в мишень»; «Футбольный слалом»; «Самый меткий». | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Стр. 159-160. | 1 |  |
| **102.** | Подвижные игры с элементами футбола | Образовательно-тренировочный | Разучат подвижные игры: «борьба за мяч»; «По избранной цели»; | Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | Стр. 159-160. | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **102** |  |