**1 . Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспита­ние высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уде­ляется детскому возрасту, поскольку на этом этапе разви­тия закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, кото­рые могут быть реализованы в различных сферах деятель­ности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной програм­мы по физической культуре является гармоничное разви­тие учащихся, формирование высокого уровня личной фи­зической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответст­вии с общими целями изучения курса физической культу­ры, определёнными Федеральным государственным образо­вательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**2 . Общая характеристика учебного предмета**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение результатов.

**Основные задачи:**

*1. Оздоровительная задача*

*•* Формирование первоначальных представлений о зна­чении физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*2. Образовательная задача*

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

*3. Воспитательная задача*

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

 **3 . Место предмета в учебном плане**

 Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год для 2 класса.

**4 . Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

 **5 . Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета:**

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

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

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

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

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

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**6 . Содержание предмета**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения трав­матизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нару­шений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физ­культминуток. Выполнение закаливающих процедур. Ор­ганизация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование (102 часа)**

Организующие команды и приёмы:строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шерен­ги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; раз­мыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 24 часа)**

Ходьба:в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подни­манием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограни­ченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег:чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки:на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное

расстояние.

Броски:набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля

резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики (24 часа)**

Акробатические упражнения:перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой переклади­не, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, га­лоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе ( 20 часов)**

Организующие команды и приёмы:построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в ко­лонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах:скользящий шаг без палок и с палками. Повороты:переступанием на месте вокруг носков лыж. Спускв основной, низкой стойке. Подъём:ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможениепадением.

 **Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 часа)**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, во­роны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охот­ники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Букси­ры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 2 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

*•*  положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;

• мотивация к выполнению закаливающих процедур.
***Учащиеся получат возможность для формирования:***

*•* познавательной мотивации к истории возникновения
 физической культуры;

* положительной мотивации к изучению различных приё­мов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физиче­ском развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперёд;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нить повороты переступанием;
* играть и подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определить влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные: *Учащиеся научатся:***

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**: ***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные: У*чащиеся научатся:***

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**7. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Характеристика****учебной деятельности учащихся** | **дано** |
| **по****плану** | **по****факту** |
|  | ***Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).*** |
| **1** | Предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями. | 1. Познакомить с правилами предуп­реждения травматизма во время заня­тий физическими упражнениями.2. Повторить построение в шеренгу и ко­лонну.3. Повторить подвижную игру «Волкво рву». | *Определять* и кратко *характеризо­вать* физическую культуру. *Определять* правила предупрежде­ние травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 01.09 |  |
| **2** | История возникнове­ния спортивных со­ревнований. | 1. Рассказать об истории возникновенияспортивных соревнований.2. Разучить перестроение из одной ше­ренги в две.3. Разучить ходьбу со сменой темпа посигналу учителя.4. Повторить подвижную игру «Мыше­ловка». | *Иметь представление* об истории спортивных соревнований. *Пере­сказывать тексты* по истории фи­зической культуры. *Выполнять* пе­рестроение из одной шеренги в две. | 03.09 |  |
| **3** | История возникновения Олимпийских игр. | 1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр.2. Повторить перестроение из одной шеренги в две.3. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.4. Разучить подвижную игру «Пустое место». | *Знать* историю возникновения Олимпийских игр.*Выполнять* ходьбу в разном темпе.*Понимать* и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | 05.09 |  |
| **4** | Ходьба на носках и пятках. | 1. Разучить перестроение из одной ко­лонны в две.
2. Разучить ходьбу на носках, на пятках.
3. Повторить подвижную игру «Пустое место».
 | *Уметь* перестраиваться из одной колонны в две. *Осваивать* универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений. | 08.09 |  |
| **5** | Чередование ходьбы и бега. | 1. Разучить чередование ходьбы и бега.
2. Повторить ходьбу на носках, пятках.
3. Обучить бегу на носках.

4.Повторить игру «Воробьи, вороны» | *Различать* и *выполнять строевые* команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. *Описывать* технику беговых упражнений. *Ос­ваивать* технику бега на носках. | 10.09 |  |
| **6** | Перешагивание черезпредметы. | 1. Обучить перешагиванию через пред­меты.
2. Повторить чередование ходьбы и бега.
3. Повторить бег на носках.
4. Подвижная игра «Запрещенное дви­жение».
 | *Осваивать* технику перешагива­ния через предметы. *Проявлять* ко­ординацию в игровой деятельности. | 12.09 |  |
| **7** | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1. Повторить перешагивание через пред­меты.
2. Обучить ходьбе с высоким поднима­нием бедра.

3. Разучить подвижную игру «Мяч со­седу». | *Осваивать* технику ходьбы с высо­ким подниманием бедра. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий. | 15.09 |  |
| **8** | Бег 30 метров. | 1. Повторить ходьбу с высоким подни­манием бедра.2. Разучить бег 30 метров.3. Повторить подвижную игру «Мяч со­седу». | *Выполнять* ходьбу с высоким под­ниманием бедра. *Описывать* технику беговых уп­ражнений. *Осваивать* технику бега. | 17.09 |  |
| **9** | Прыжок в длину с места. | 1. Повторить бег широким шагом.2. Повторить прыжок в длину с места.3. Разучить прыжок с поворотом на180°. | *Осваивать* технику бега широким шагом.*Проявлять* качества силы, быстро­ты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний. | 19.09 |  |
| **10** | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.2. Повторить челночный бег 3x10 м.3. Повторить подвижную игру «Воро­бьи, вороны».4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстро­ту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. | 22.09 |  |
| **11** | Профилактика нару­шений осанки. | 1. Рассказать о профилактике наруше­ний осанки.2. Разучить комплекс упражнений, на­правленный на формирование правиль­ной осанки.3. Повторить подвижную игру «Охотни­ки и утки». | *Составлять* комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки.*Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. | 24.09 |  |
| **12** | Упражнения, направленные на формирование правиль­ной осанки. | 1. Повторить комплекс упражнений, на­правленный на формирование правильной осанки.2.Разучить метание теннисного мяча с 4 метров в вертикальную цель.3. Разучить подвижную игру «Передал-садись». | *Осваивать* технику метания малого мяча. | 26.09 |  |
| **13** | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров.2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками.3. Разучить подвижную игру «Передал-садись». | *Описывать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. *Взааимодействовать* в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | 29.09 |  |
| **14** | Упражнения, направленные на формирование правиль­ной осанки. | 1. Повторить комплекс упражнений, на­правленный на формирование правиль­ной осанки.2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой.3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Осваивать* технику отбива мяча одной рукой.*Взааимодействовать* в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. | 01.10 |  |
| **15** | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров. 2. Повторить отбивы резинового мяча.3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. | 03.10 |  |
| **16** | Прыжки через скакалку. | 1. Разучить прыжки через скакалку.2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров. 3. Подвижная игра «Вызов номеров».4. Воспитывать внимание. | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку.*Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 06.10 |  |
| **17** | Броски набивного мя­ча от груди на даль­ность. | 1. Повторить прыжки через скакалку.2. Повторить бросок набивного мяча(0,5 кг) от груди на дальность.3. Разучить пробегание под длиннойвращающейся скакалкой.4. Развивать силу. | *Осваивать* технику бросков боль­шого мяча. *Проявлять* силу в брос­ках набивного мяча от груди. *Со­блюдать* правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. | 08.10 |  |
| **18** | Прыжки через ска­калку с продвижени­ем вперёд. | 1. Разучить прыжки через скакалку спродвижением вперед.2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.3. Подвижная игра «Совушка». | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. | 10.10 |  |
| **19** | Преодоление препят­ствий. | 1. Преодолеть полосу препятствий с ис­пользованием элементов лёгкой атле­тики.2. Развивать быстроту.3. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. *Проявлять* качества быстроты и координации при выполнении уп­ражнений. | 13.10 |  |
| **20** | Летние Олимпийские игры. | 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 2.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.3.Подвижная игра «Перестрелка». | *Различать* виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 15.10 |  |
| **21** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Разучить бросок мяча одной рукой от плеча.2. Разучить подвижную игру «Перестрелка».3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 17.10 |  |
| **22** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».*Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | 20.10 |  |
| **23** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 22.10 |  |
| **24** | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 24.10 |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики (24 часа).*** |
| **25** | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры).3. Повторить подвижную игру «Запрещенное движение». | *Знать и применять* правила поведения на уроках гимнастики.*Осваивать* технику ходьбы на нос­ках с ограниченной площадью опоры. | 05.11 |  |
| **26** | Физическое развитие человека. | 1. Дать представление о физическом раз­витии человека.2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке.3. Повторить положение упор присев.4. Разучить эстафету с обручами. | *Иметь представление* о физичес­ком развитии человека. *Характе­ризовать* показатели физического развития. | 07.11 |  |
| **27** | Влияние упражне­ний на физическое развитие человека. | 1. Рассказать о влиянии упражнений нафизическое развитие человека2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через пред­меты.3. Повторить перекаты в группировкевперёд-назад. | *Понимать* влияние упражнений на физическое развитие человека. *Осваивать* технику ходьбы с пере­шагиванием через предметы. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении перекатов в группи­ровке. | 10.11 |  |
| **28** | Перекаты в сторону. | 1. Повторить ходьбу по перевёрнутойскамейке через предметы.2. Обучить перекатам в сторону.3. Повторить эстафету с обручами. | *Осваивать* технику перекатов в сторону. *Проявлять* качества коор­динации при выполнении перека­тов.  |  |  |
| **29** | Кувырок вперёд. | 1. Повторить перекаты в сторону.
2. Обучить кувырку вперёд.

3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | *Выполнить* перекаты в группировке.*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 12.11 |  |
| **30** | Кувырок вперёд. | 1. Повторить перекаты в сторону. 2 Повторить кувырок вперёд.3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Осваивать* технику кувырка вперёд.*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 14.11 |  |
| **31** | Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. | 1. Повторить кувырок вперёд.
2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастичес­кую стенку.
3. Подвижная игра «Передай мяч».
 | *Осваивать* технику кувырка вперёд.*Осваивать* технику лазания по гимнастической скамейке. | 17.11 |  |
| **32** | Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимён­ным и разноимённым способом | 1. Повторить лазанье по скамейке и гим­настической стенке, одноимённым и разноимённым способом.
2. Совершенствовать кувырок вперёд.
3. Подвижная игра «Гномы, великаны».
4. Воспитывать внимание.
 | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. *Со­блюдать* правила техники безопас­ности при выполнении лазанья и кувырков. | 19.11 |  |
| **33** | Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). | 1. Разучить ходьбу по наклонной ска­мейке.
2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой.
3. Подвижная игра «Запрещённое дви­жение».
4. Развивать гибкость.
 | *Выполнять* ходьбу по наклонной скамейке.*Осваивать* комплекс упражнений со скакалкой. *Проявлять* качество гибкости при выполнении упраж­нений. | 21.11 |  |
| **34** | Стойка на лопатках, согнув ноги. | 1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги.

2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой.3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 24.11 |  |
| **35** | Запрыгивание на горку матов. | 1. Обучить запрыгиванию на горку матов.
2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги.
3. Повторить подвижную игру «Невод».
 | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. *Осваивать* технику запрыгивания на горку матов. | 26.11 |  |
| **36** | Стойка на лопатках, выпрямив ноги. | 1. Повторить запрыгивание на горку ма­тов.
2. Обучить стойке на лопатках, выпря­мив ноги.

3. Повторить подвижную игру «Мыше­ловка». | *Осваивать* технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. | 18.11 |  |
| **37** | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить вис лёжа на низкой пере­кладине.
2. Повторить стойку на лопатках, вы­прямив ноги.
3. Повторить подвижную игру «Запре­щённое движение».
 | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. *Соблюдать* прави­ла техники безопасности при вы­полнении упражнений. | 01.12 |  |
| **38** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1. Обучить подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине.

2.Повторить перелезание через горку матов.3. Подвижная игра «Охотники и утки».4. Развивать силу. | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.*Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания. | 03.12 |  |
| **39** | Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья. | 1.Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья.2.Повторить подтягивание на низкой перекладине.3.Повторить подвижную игру «Совушка». | *Осваивать* технику переползания в упоре на коленях.*Взаимодействовать* в парах и группах в подвижных играх. | 05.12 |  |
| **40** | Полоса препятствий. | 1. Повторить переползание по полу поднатянутой скакалкой.2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.3. Подвижная игра «Невод». | *Применять навыки,* полученные на уроках гимнастики в преодоле­нии полосы препятствий. | 08.12 |  |
| **41** | Подвижные игры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников.2. Воспитывать выносливость. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. | 10.12 |  |
| **42** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Развивать силу. | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.*Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания. | 12.12 |  |
| **43** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Развивать силу. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 15.12 |  |
| **44** | Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. | 1. Повторить кувырок вперёд.
2. Повторить лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастичес­кую стенку.
3. Подвижная игра «Передай мяч».
 | *Осваивать* технику кувырка вперёд.*Осваивать* технику лазания по гимнастической скамейке. | 17.12 |  |
| **45** | Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимён­ным и разноимённым способом | 1. Повторить лазанье по скамейке и гим­настической стенке, одноимённым и разноимённым способом.
2. Совершенствовать кувырок вперёд.
3. Подвижная игра «Гномы, великаны».
4. Воспитывать внимание.
 | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. *Со­блюдать* правила техники безопас­ности при выполнении лазанья и кувырков. | 19.12 |  |
| **46** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Развивать силу. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.*Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 22.12 |  |
| **47** | Подвижные игры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников.2. Воспитывать выносливость. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. | 24.12 |  |
| **48** | Подвижные игры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников.2. Воспитывать выносливость. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. | 26.12 |  |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).** |
| **49** | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1. Рассказать о правилах поведения науроках по лыжной подготовке.2. Разучить построение в одну шеренгу слыжами в руках.3. Повторить передвижение скользя­щим шагом без палок. | *Знать* технику безопасности на за­нятиях лыжной подготовкой. *Определять* состав спортивной одежды. *Моделировать* технику базовых способов передвижения **на** лыжах. | 12.01 |  |
| **50** | Поворот переступанием вокруг пяток. | 1. Совершенствовать передвижениескользящим шагом без палок.2. Повторить поворот переступаниемвокруг пяток.3. Игра на лыжах «Воротца». | *Осваивать* технику скользящего шага без палок.*Выявлять* характерные ошибки выполнения лыжных ходов. | 14.01 |  |
| **51** | Поворот переступанием вокруг носков лыж. | 1.Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.2. Повторить передвижение скользя­щим шагом с палками.3. Повторить игру «Воротца». | *Осваивать* технику поворотов переступанием на месте.*Проявлять координацию при выполнении поворотов.* | 16.01 |  |
| **52** | Передвижение скользящим шагом. | 1. Совершенствовать скользящий шаг с палками.
2. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 500 м.
3. Игра «Снежком в цель».
 | *Выполнять* передвижение скользя­щим шагом. *Проявлять* выносли­вость при прохождении трениро­вочных дистанций. | 19.01 |  |
| **53** | Спуск в основной стойке. | 1. Повторить основную стойку лыжника.
2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона.

Повторить подъём ступающим шагом | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике выполнения основной стойки лыжника. | 21.01 |  |
| **54** | Спуск в низкой стойке. | 1. Обучить низкой стойке лыжника.
2. Обучить спуску в низкой стойке.
3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом.
 | *Осваивать* технику спуска в низ­кой стойке. *Проявлять* координа­цию при выполнении спуска. | 23.01 |  |
| **55** | Подъём в уклон скользящим шагом | 1. Повторить спуск в низкой стойке.
2. Повторить подъём скользящим ша­гом.

3. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 700 м. | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике подъёма скользящим шагом. | 26.01 |  |
| **56** | Подъём «лесенкой». | 1. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон.

2.Совершенствовать спуск в низкой стойке.3. Развивать силу. | *Осваивать* технику подъёма «лесенкой» в уклон. *Моделировать* технику базовых способов подъёма и спуска. | 28.01 |  |
| **57** | Равномерное передви­жение. | 1. Повторить подъём «лесенкой».2. Равномерное передвижение скользя­щим шагом до 700 м.3. Воспитывать выносливость. | *Проявлять* выносливость во время передвижения на лыжах по дистан­ции. | 30.01 |  |
| **58** | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник». | 1. Совершенствовать подъём «лесенкой».2. Разучить подвижную игру «Быстрыйлыжник».3. Развивать быстроту. | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике подъёма «лесенкой». | 02.02 |  |
| **59** | Торможение паде­нием. | 1. Повторить торможение падением набок.2. Повторить подвижную игру «Быст­рый лыжник».3. Равномерное передвижение до 800 м. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с поло­гого склона. *Проявлять* выносли­вость при прохождении дистанции. | 04.02 |  |
| **60** | Зимние Олимпий­ские игры. | 1. Рассказать о видах спорта, включённыхв программу зимних Олимпийских игр.2. Повторить повороты на месте переступанием.3. Повторить игру на лыжах «Ктодальше? ». | *Иметь представления* о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. *Изла­гать* правила и условия проведения игры. | 06.02 |  |
| **61** | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Повторить торможение падением наспуске с небольшого склона.2. Совершенствование изученных спосо­бов передвижения на лыжах.3. Воспитывать выносливость. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. *Проявлять* коор­динацию и выносливость при тор­можении падением. | 09.02 |  |
| **62** | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Равномерное передвижение до 1000 м.2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.3. Повторение подъёма «лесенкой». | *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции. | 11.02 |  |
| **63** | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1. Спуск через «воротца» без палок.2. Совершенствование подъёмов изученными спосо­бами.3. Развивать силу. | *Применять* навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. | 13.02 |  |
| **64** | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | 16.02 |  |
| **65** | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Повторить торможение падением наспуске с небольшого склона.2. Совершенствование изученных спосо­бов передвижения на лыжах.3. Воспитывать выносливость. | *Применять* навыки торможения падением на бок при спуске с не­большого склона. *Проявлять* коор­динацию и выносливость при тор­можении падением. | 18.02 |  |
| **66** | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1. Равномерное передвижение до 1000 м.2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.3. Повторение подъёма «лесенкой». | *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции. | 20.02 |  |
| **67** | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | 25.02 |  |
| **68** | Эстафеты и подвиж­ные игры на лыжах и санках. | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках. | *Применять* навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | 27.02 |  |
| **Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).** |
| **69** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 02.03 |  |
| **70** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».*Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | 04.03 |  |
| **71** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 06.03 |  |
| **72** | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 09.03 |  |
| **73** | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 11.03 |  |
| **74** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».*Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | 13.03 |  |
| **75** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».*Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | 16.03 |  |
| **76** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 18.03 |  |
| **77** | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 20.03 |  |
| **78** | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбо­ру учеников.2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 01.04 |  |
| **79** | Способы закали­вания | 1. Познакомить с простейшими способа­ми закаливания.
2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге.
3. Повторить бег с изменением направ­ления.

4.Подвижная игра «Совушка». | *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. | 03.04 |  |
| **80** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».*Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. | 06.04 |  |
| **81** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 08.04 |  |
| **82** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».*Проявлять*  быстроту при выпол. передачи. | 10.04 |  |
| **83** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.2. Подвижная игра «Перестрелка».3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. | 13.04 |  |
| **84** | Элементы спортив­ных игр. | 1. Разучить ведение волейбольного мяча од­ной рукой.2. Разучить задания с элементами спортивных игр. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. | 15.04 |  |
| **85** | Элементы спортив­ных игр. | 1. Разучить ведение волейбольного мяча од­ной рукой.2. Разучить задания с элементами спортивных игр. | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. | 17.04 |  |
| **86** | Ходьба противоходом. | 1.Повторить размыкание приставными шагами в шеренге.2. Разучить ходьбу противоходом.3. Подвижная игра «Волк во рву». | *Выполнять* размыкание приставными шагами в шеренге. *Осваивать* технику ходьбы противоходом. | 20.04 |  |
| **87** | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге.2. Повторить ходьбу противоходом.3. Повторить подвижную игру «Во­робьи, вороны». | *Выполнять* ходьбу противоходом.*Осваивать* универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | 22.04 |  |
| **88** | Влияние занятий фи­зической культурой на воспитание харак­тера человека. | 1. Рассказать о влиянии занятий физи­ческой культурой на воспитание харак­тера человека.2. Ходьба в полуприседе и приседе.3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Иметь представление* о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Понимать* и *раскрыватъ* связь фи­зической культуры с трудовой дея­тельностью человека. | 24.04 |  |
| **89** | Прыжки с высоты. | 1. Обучить спрыгиванию с препятствиявысотой до 40 см.2. Повторить прыжки через скакалку.3. Подвижная игра «Запрещённое движение». | *Осваивать* технику мягкого при­земления. *Описывать* технику прыжковых упражнений. | 27.04 |  |
| **90** | Прыжок в длину **с** разбега. | 1. Повторить спрыгивание с препят­ствия высотой 40 см.2. Обучить прыжку в длину с разбега.3. Повторить подвижную игру «Вызовномеров». | *Осваивать* технику прыжка в дли­ну с 5-6 шагов разбега. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражне­ний. | 29.04 |  |
| **91** | Прыжки через ска­калку на одной ноге. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.2. Разучить прыжки через скакалку наодной ноге.3. Повторить прыжок в длину с разбега.4. Подвижная игра «Третий лишний». | *Выявлять* типичные ошибки в тех­нике прыжка **в** длину с разбега. *Осваивать* технику прыжков через скакалку на одной ноге. | 04.05 |  |
| **92** | Прыжок в высоту с разбега. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.3. Обучить прыжку в высоту с разбега. | *Осваивать* технику прыжка ввы­соту с разбега. *Проявлять* качества быстроты, выносливости, коорди­нации при выполнении прыжковых упражнений. | 06.05 |  |
| **93** | Прыжки-многоскоки**.** | 1. Повторить прыжок ввысоту с разбега.2. Обучить прыжкам-многоскокам.3. Повторить подвижную игру «Пустоеместо». | *Выявлять* типичные ошибки **в** тех­нике прыжка в высоту с разбега. *Ос­ваивать* технику прыжков-многоскоков. | 08.05 |  |
| **94** | Метание теннисного мяча на дальность. | 1. Повторить метание теннисного мячана дальность.2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.3. Повторить подвижную игру «Охотни­ки и утки». | *Совершенствовать* технику мета­ния на дальность. *Моделировать* физические нагрузки для развития основных физических качеств. | 11.05 |  |
| **95** | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1. Повторить метание теннисного мячана заданное расстояние.2. Повторить метание теннисного мяча | *Совершенствовать* технику мета­ния на заданное расстояние. *Прояв­лять* качества силы, быстроты и координации при метании малого | 13.05 |  |
| **96** | Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность. | 1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.2. Повторить отбивы резинового мячаодной рукой на месте.3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Выявлять* типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. | 15.05 |  |
| **97** | Бег на 30м. | 1. Повторить положение «высокогостарта».2. Повторить бег на 30 м на время.3. Повторить подвижную игру «Пингви­ны с мячом». | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными спосо­бами. | 18.05 |  |
| **98** | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.2. Повторить челночный бег 3x10 м.3. Повторить подвижную игру «Воро­бьи, вороны».4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстро­ту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. | 20.05 |  |
| **99** | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.2. Повторить задания с элементамиспортивных игр.3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. | 22.05 |  |
| **100** | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 25.05 |  |
| **101** | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 27.05 |  |
| **102** | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафе­ты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 29.05 |  |

**8. Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение предмета.**

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 2 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебни­ку «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.