Министерство образования и науки Российской Федерации

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Октябрьская средняя общеобразовательная школа

Зейского района Амурской области

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Зам. Директора	Директор МОУ Октябрьская СОШ
Т.А.Чернова/_____	По УВР	М.А. Десятова/_____
«25» 08 2015г.	Л.В. Дубинина/_____	Приказ№_____
	«29» августа 2015г.	от«31»_08_2015г.

Рабочая программа на 2015-2016 учебный год

Предмет: физическая культура. 2класс.

Учитель: Романова. Н.В

Программа: физическая культура. А.П. Матвеев.

Количество часов в неделю по программе **3**

Количество часов в неделю по учебному плану **3**

Количество часов в год **102**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 2 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.

3. *Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2009.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели и задачи курса

Целью физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о возникновении первых спортивных соревнований; появлении мяча, упражнений и игр с мячом; истории зарождения древних Олимпийских игр; о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений; основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений; об измерении уровня развития основных физических качеств;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности [1].

Структура курса

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе **«Общеразвивающие упражнения»** предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 408часов, из них во 2 классе – 102 часов (

3 часа в неделю, 34 учебные недели) . Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

Из истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновении первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом».

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

Легкая атлетика. Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменение темпа; челночный бег 3 10 м.

Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180° и 360°; прыжок в высоту с прямого разбега.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горки; подъемы «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом».

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения *(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)*[6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- изложение фактов зарождения Олимпийских игр;
- изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;
- изложение фактов истории появление мяча, упражнений и игр с мячом;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов[7].

Формы Контроля: для оценивания планируемых результатов применяется итоговый, текущий, тематический контроль, выражающийся в форме сдачи нормативов, упражнений на выносливость в соответствии с нормативами. (см. приложение).

Согласовано	Утверждаю
Заместитель директора Школы по УВР Первая чет- верть_____Л.В.Дубинина»__»_____2015г. Вторая чет- верть_____Л.В.Дубинина»__»_____2015г. Третья чет- верть_____Л.В.Дубинина»__»_____2016г. Четвертая чет- верть_____Л.В.Дубинина»__»_____2016г.	Директор МОУ Октябрьская СОШ _____М.А. Десято- ва Приказ№_____ От «____»_____2015г.

Календарно-тематическое планирование на 2015-2016 год

По физической культуре 2 класс.

Учитель: Романова Наталья Владимировна

Школа: МОУ Октябрьская СОШ, Зейского района, Амурской области

Программа: физическая культура. А.П. Матвеев. (УМК « Перспектива»)

Количество часов в неделю по программе **3**

Количество часов в неделю по учебному плану **3**

Количество часов в год **102**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 2 КЛАСС. УМК «ПЕРСПЕКТИВА»

№	Тема урока	Деятельность учащихся	Деятельность учителя	УУД	Дата
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры.	Организующие строевые команды и приемы; правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от погоды; техника высокого старта.	Беседа, практическая работа. Научить: выполнять организующие команды, тестирование бега на 30 м. с высокого старта, футбольным упражнениям, правилам игры «Собачки ногами».	**Р:** выполнять организующие строевые команды. **Л:** уметь использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности. **К:** уметь владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действия в ситуациях общения. **П:** мобилизация своих личностных и физическим ресурсов.	02.09.15г.
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.				04.09.15г.
3	Перекаты. Кувырок вперед.	Разминка с мешочками, перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра; строевые команды, беговая разминка, техника высокого старта, тестирование; футбольные упражнения, соблюдение правил и особенностей во время игры в футбол.	Научить выполнять упражнение на матах, соблюдать правила взаимодействия с игроками и правила поведения и предупреждение травматизма; выполнять организующие строевые команды и приемы; познакомить с правилами и особенностями игры в футбол, научить выполнять футбольные упражнения.	**П:** мобилизация своих личностных и физических ресурсов, осваивать правила здорового и безопасного образа жизни. **Р:** управлять своими эмоциями и учебными действиями. **Л:** проявлять готовность к преодолению трудностей. **К:** уметь поддерживать друг друга в игре.	04.09.15г.
4	Тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта.				08.09.15г.
5	Правила и особенности игры в футбол.				10.09.15г.
6	Кувырок вперед.	Разминка с мячами, кувырок вперед, круговая тренировка, упражнения на внимание.	Научить: выполнять разминку с мячами, кувырок вперед, проходить круговую тренировку, отжиматься от пола, соблюдать правила безопасности.	**П:** сохранять правильную осанку. **Л:** проявлять готовность к преодолению трудностей. **К:** владеть способами взаимодействия. **Р:** проявлять реальные действия по выполнению поставленных заданий	11.09.15г.
7	Измерение уровня развития основных физических качеств.	Измерение ЧСС, беговая разминка с упражнениями на координацию движений, игра в футбол; выполнение метания предмета на дальность, игра в футбол.	Познакомить с методами измерения ЧСС. Научить выполнять беговую разминку в сочетании с упражнениями на координацию движения и внимания, футбольным упражнениям; метать мешочек на дальность, упражнения на равновесие.	**П:** знакомство с методами измерения ЧСС. **Р:** уметь измерять ЧСС до и после нагрузки. **Л:** уметь владеть приемами действия в ситуации общения. **К:** уметь взаимодействовать с людьми.	11.09.15г.
8	Тестирование, метание мешочка на дальность.			**П:** знакомство с техникой метания мешочка, с техникой выполнения кувырка вперед.	15.09.15г.
9	Усложненный кувырок вперед.	Строевые команды, разминка с мешочками в движении, усложненный кувырок вперед, игра на внимание.	Научить: выполнять усложненный кувырок вперед, группировку, игровым упражнениям на внимание.	**Р:** Уметь использовать двигательный опыт при выполнении упражнений метания предметов, кувырка вперед.	16.09.15г.
10	Подвижная игра	Элементы фигурной марши-	Научить строевым упражнениям, эле-	**Л:** проявлять готовность к преодолению трудностей,	17.09.15г.

	«Мышеловка».	ровки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали», метание мешочка на дальность, игра «Бросай далеко, собирай быстро».	ментам фигурной маршировки, передвижению «змейкой», «противоходом», «по диагонали», разучить подвижную игру “Бросай далеко, собирай быстрее”.	соблюдать правила безопасного и здорового образа жизни. **К:** владеть приемами действий в ситуациях общения.	
11	Беговые упражнения из различных исходных положений.	Выполнение прыжка в длину с прямого разбега, выполнения строевых упражнений, футбольных и игровых с мячом.	Научить выполнять прыжок в длину с прямого разбега, выполнять строевые упражнения, футбольные упражнения, игровые упражнения с мячом, упражнения на внимание.	**П:** знакомство с техникой прыжка в длину. **Р:** умения выполнять алгоритм разбега и прыжка. **Л:** умение использовать двигательный опыт. **К:** умение подчинять личные амбиции интересам команды.	18.09.15г.
12	Игровые упражнения с кувырками.	Выполнение разминки на развитие координации движения, игровые упражнения с кувырками; метание мешочка; прыжки в длину с прямого разбега, футбольные упражнения; тестирования прыжка в длину с места.	Научить выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять упражнения на внимательность, метать мешочек на дальность; выполнять прыжок в длину с прямого разбега. Тестировать прыжок в длину с места. Направлять упражнения разминки на развитие координации движений.	**П:** выполнение кувырка вперед, усложненного кувырка, игровых упражнений с кувырками. **Р:** умение действовать по алгоритму, выполнять по инструкции упражнения. **Л:** умение использовать двигательный опыт. **К:** умение использовать двигательный опыт и делиться им для тренировки вестибулярного аппарата.	22.09.15г.
13	Игра «Бегуны и прыгуны».				24.09.15г.
14	Тестирование прыжка в длину с места				25.09.15г.
15	Кувырок назад.	Выполнение: кувырков назад, вперед, перекатов, круговой тренировки, упражнений на координацию.	Научить: выполнять кувырок назад, перекаты вперед, назад, выполнять круговую тренировку, выполнять упражнения на координацию.	**П:** выполнять разминку направленную на развитие координации движений. **Р:** умение выполнять упражнения по алгоритму и команде. **К:** умение владеть способами взаимодействия в команде. **Л:** совершенствование двигательного опыта в соревновательной деятельно-сти.	29.09.15г.
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Выполнение: упражнений в движении с мячами, тестирование подъема туловища из положен. лежа на спине за 30с.	Научить выполнять упражнения в движении с мячами, тестировать подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.		01.10.15г.
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Выполнение упражнений на развитие координации движения. Тестирование наклонов вперед из положения стоя.	Научить выполнять упражнения, направленные на развитие координации движения. Тестировать наклоны вперед из положения стоя.	**П:** знакомство с правилами подвижной игры, совершенствование перекатов назад-вперед, упражнений в движении с мячом. **Р:** умение выполнять упражнения по инструкции и плану. **К:** умение владеть способами взаимодействия. **Л:** способность радоваться успехам товарищей, желание помочь.	02.10.15г.
18	Кувырок назад.	Выполнение разминки с мячом, перекатов назад-вперед, круговой тренировки.	Научить выполнять разминку с мячом, перекаты назад-вперед, выполнять круговую тренировку.		06.10.15г.
19	Тестирование. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Выполнение разминки в движении с мячом. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Научить выполнять разминку в движении с мячом. Тестировать подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Разучить подвижную игру «Метко в цель».		08.10.15г.

20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	Выполнение разминки, направленной на развитие координации движения. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Выполнение футбольных упражнений. Подвижная игра «Метко в цель».	Научить выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Тестировать бросок мяча в горизонтальную цель. Научить выполнять футбольные упражнения. Закрепить правила подвижной игры «Метко в цель».	**П:** знакомство с техникой метания мешочка. **Р:** уметь использовать двигательный опыт при выполнении упражнений; кувырок вперед. **Л:** проявлять готовность к преодолению трудностей. **К:** владеть приемами действий в ситуациях общения.	09.10.15г.
21	Стойка на лопатках. «Мост».	Выполнение разминки на развитие гибкости, выполнение стойки на лопатках, «моста», кувырка назад, «ласточки», круговой тренировки.	Научить: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, выполнять стойку на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточку», круговую тренировку, упражнения на внимание.	**П:** выполнение стойки на лопатках, «моста», «ласточки». **Р:** умение выполнять элементы упражнений последовательно. **К:** умение следить за безопасностью друг друга. **Л:** умение владеть способами взаимодействия.	13.10.15г.
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	Выполнение разминки на развитие координации движений. Тестирование виса на время. Игра «Передача мяча в тоннеле».	Научить выполнять разминку на развитии координации движений. Тестировать вис на время. Разучить подвижную игру “Передача мяча в тоннеле”.	**П:** разучивание подвижных игр: «Перестрелка», «Передача мяча в тоннелях». Знакомство с техникой владения мяча правой и левой рукой, с выполнением стойки на лопатках. **Р:** умение выполнять упражнения после разминки согласно плану и инструкции **К:** способность помогать товарищам, болеть и переживать за них. **Л:** способность чувствовать ответственность за коллектив, следить за безопасность друг друга.	
23	Строевые упражнения.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминка в движении.	Научить выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали», разминку в движении.		
24	Стойка на лопатках. «Мост».	Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; круговая тренировка.	Научить выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.		
25	Подвижная игра «Осада города».	Выполнять: разминку с мячом, ведение мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Перестрелка».	Контроль над выполнением разминки с мячом, ведением мяча правой и левой рукой за игрой «Перестрелка», за упражнениями на внимательность и память.	**П:** совершенствование лазания по гимнастической стенке , через обруч. **Р:** умение выполнять упражнения с гимнастическими палками, осуществлять лазание по гимнастической стенке и через обруч по плану и алгоритму. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умение применять двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
26	Подвижные игры.				
27	Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Разминка. Лазание по гимнастической стенке, пролезание в обруч.	Обучение упражнения с гимнастическими палками. Контроль над выполнением разминки. Осуществления контроля и помощи во время лазания по гимнастической стенке.		
28	Кувырок вперед в	Направлять и командировать	Научить ориентироваться в понятии	**П:** умение выполнять: строевые упражнения, пере-	

	группировке.	выполнение строевых упражнений, перестроений в две и три шеренги; выполнение ходьбы и бега «змейкой», по кругу и спирали. Осуществлять контроль над выполнением разминки.	физические упражнения; отличать физические упражнения от естественных движений; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, перекаты, кувырок вперед в группировке; играть в подвижную игру «Кружева».	строения в две и три шеренги. **Р:** умение выполнять упражнения и перестроения по плану и алгоритму. **К:** умение использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. **Л:** умение владеть способами взаимодействиями.	
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.				
30	Лазание по гимнастической стенке.	Осуществлять контроль над выполнением строевых упражнений, перестроение в две и три шеренги.	Научить выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лазать по гимнастической стенке.	**П:** совершенствование лазания по гим-настической стенке , через обруч. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.	
31	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове».	Разминка с мешочками; кувырок вперед в группировке с трех шагов; упражнения на равновесие.	Научить выполнять разминку с мешочками, кувырок вперед в группировке с трех шагов, упражнения на равновесие.	**Р:** умение выполнять упражнения с гимнастическими палками, осуществлять лазание по гимнастической стенке и через обруч по плану и алгоритму. Последовательно проходить станцию кру-говой тренировки.	
32	Упр. на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	Разминка с мешочками, с кольцами; «мост»; стойка на лопатках, висы углом; кувырки вперед; упражнения на равновесие; подвижная игра «Кружева с мешочком на голове».	Научить выполнять разминку с мешочками, с кольцами, «мост», стойку на лопатках, кувырки вперед, упр. на равновесие; играть в подвижную игру «Кружева с мешочком на голове».	**К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умение применять двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
33	Упражнения на кольцах.				
34	Полу переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Разминка на скамейках; полу переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; кувырок назад в группировке; подвижная игра «Салки с мешочком на голове».	Научить выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полу переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках, упражнение на равновесие.	**П:** выполнение кувырка вперед, усложненного кувырка, игровых упражнений с кувырками. **Р:** умение действовать по алгоритму, выполнять по инструкции упражнения. **Л:** умение использовать двигательный опыт. **К:** умение использовать двигательный опыт и делиться им для тренировки вестибулярного аппарата.	
35	Кувырок назад в группировке.		Научить выполнять разминку на скамейках, кувырок назад в группировке, упражнение на равновесие.		
36	Лазание по гимнастичекой стенке.	Лазание по гимнастической стенке, пролезание в обруч. Выполнение круговой тренировки. Подвижная игра.	Научить выполнять висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастичесой стенке. Осуществлять контроль над выполнением круговой тренировки, игровыми упражнениями.	**П:** умение выполнять все разновидности физических упражнений, делать вис на согнутых руках, на перекладине, прогнувшись. **Р:** умение выполнять упражнения по плану последовательно после подготовки мышц к упражнениям, давать самооценку своим действиям.	
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Разминка в парах; техника кувырка назад; вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Научить выполнять разминку в парах, кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой переклa-		

38	Разновидности висов.		дине.	**К:** владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. **Л:** умение использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах.	Разминка с гимнастическими палками; висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах.	Научить выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах.		
40	Лазание по гимнастической стенке.	Разминка у гимнастической стенки; висы на низкой перекладине; лазание по гимнастической стенке.	Научить выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	**П:** совершенствование лазания по гимнастической стенке, разучивание подвижной игры «Медведи и пчелы». **Р:** умение осуществлять лазание по гимнастической стенке по плану и алгоритму. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умение применять двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
41	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Разминка у гимнастической стенки; висы на низкой перекладине; лаза- ние по гимнастической стенке различными способами.	Научить выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке различными способами, упражнения на внимание.		
42	Висы согнувшись и прогнувшись на низкой перекладине.	Разминка с гимнастическими палками; висы углом, прогнувшись на гимнастической стенке; круговая тренировка; упражнение на внимание.	Научить выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись и прогнувшись; упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки.	**П:** умение делать вис на согнутых руках, на перекладине, прогнувшись. **Р:** умение выполнять упражнения по плану последовательно. **К:** владеть способами взаимодействия. **Л:** умение использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
43	Игровые упражнения.	Игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок назад; лазание по гимнастической стенке различными способами; подвижная игра «Медведи и пчелы»; подвижная игра «Ловля обезьян»; упражнение на внимание.	Научить выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках, кувырок назад, лазание по гимнастической стенке различными способами, упражнение на внимание; играть в игру «Медведи и пчелы» и «Ловля обезьян».	**П:** знание правил подвижной игры «Медведи и пчелы», «Ловля обезьян». **Р:** умение осуществлять действия по плану и алгоритму. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умение применять двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
44	Подвижная игра «Ловля обезьян».				
45	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	Разминка с гимнастическими палками; висы согнувшись, прогнувшись.	Научить выполнять разминку с гимнастическими палками, висы согнувшись и прогнувшись, перевороты вперед и назад.	**П:** умеют выполнять разминку с палками, перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах, прыжки с поворотом на180° и 360°, лазание по канату, кувырки вперед и назад, знают правила игр. **Р:** оценивают правильность выполнения действий. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения, соблюдают правила безопасного поведения,	
46	Прыжки с поворотом на 180° и 360°.	Разминка, направленная на развитие координации движений; прыжки с поворотом на 180° и 360°; лазание по канату;	Научить выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки с поворотом на 180° и 360°, лазание по канату,		
47	Подвижные игры.				

		подвижная игра «Ловля обезьян».	упражнения на равновесие и внимание; играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.	
48	Лазание по гимнастической стенке.	Разминка с гимн. палками; висы согнувшись, прогнувшись; перевороты вперед и назад на гимнастической стенке; подвижная игра «Совушка».	Научить выполнять разминку с гимн. палками, висы согнувшись и прогнувшись, перевороты вперед и назад на гимнастической стенке, кувырок вперед.	**Л:** осознают важность и необходимость бережного отношения к своему здоровью.	
49	Передвижения на лыжах ступающим шагом	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего шага; ступающий шаг на лыжах без палок; прохождение дистанции 500 м ступающим шагом.	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага, ступающий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом.	**П:** умение держать равновесие при движении на лыжах без палок. **Р:** умеют работать по предложенному плану, используя необходимые средства (лыжи). **К:** умение соблюдать правила обгона на лыжах. **Л:** знания правил безопасности во время занятий на улице.	
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом.				
51	Упражнения на низкой перекладине.	Разминка с обручами; упражнения с обручем; упражнения на низкой перекладине.	Научатся: выполнять разминку с обручами, упражнения с обручами; упражнения на кольцах: висы углом, согнувшись, прогнувшись.	**П:** умеют выполнять разминку на кольцах. **Р:** умение осуществлять действия по плану. **К:** владеют приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умение применять двигательный опыт.	
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	Разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками и без палок; повороты «веером» на лыжах; попеременный двухшажный ход.	Научить выполнять организующие команды; разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с палками и без палок, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом.	**П:** умение использовать опыт передвижения на лыжах при выполнении попеременного двушажного и одновременного одношажного хода. **Р:** умение соблюдать технику передвижения на лыжах. **К:** умение использовать правила взаимодействия при выполнении обгона на лыжах. **Л:** соблюдения правил безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.	
53	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.				
54	Вращение обруча.	Разминка с обручами; вращение обруча; круговая тренировка; игровое упражнение на реакцию и внимание.	Научатся: выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровое упражнение на реакцию и внимание; проходить по станциям круговой тренировки.	**П:** умеют выполнять разминку с обручами. **Р:** умение осуществлять действия по плану и алгоритму. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умение применять двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
55	Передвижение на лыжах с палками одновременным	Организующие команды; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с	Научить выполнять организующие команды; разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах с пал-	**П:** умение использовать опыт передвижения на лыжах с палками при выполнении одновременного одношажного хода.	

	одношажным ходом.	палками; подъем «лесенкой» на лыжах; повороты «веером» на лыжах; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?».	ками, повороты «веером» на лыжах, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; подъем на склон «лесенкой», играть в подвижную игру «Кто дальше?».	**Р:** умение соблюдать технику передвижения на лыжах.	
56	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах.			**К:** умение использовать правила взаимодействия при выполнении обгона на лыжах и при подъеме. **Л:** понимают необходимость занятий физической культурой; соблюдают правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.	
57	Лазание по гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палками; круговая тренировка; упражнение на внимание и равновесие.	Научить выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание и равновесие; проходить по станциям круговой тренировки.	**П:** умеют выполнять разминку с гимнастическими палками, развивают равновесие и внимание. **Р:** умение осуществлять действия по плану. **К:** владеют приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умеют применять двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
58	Подъем на склон «елочкой» на лыжах.	Организующие команды; разминка на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; подъем на склон «елочкой»; подвижная игра на лыжах «Кто дальше?».	Научить выполнять организующие команды; разминку на лыжах с палками, скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, подъем на склон «елочкой»; играть в подвижную игру на лыжах «Кто дальше?».	**П:** умение использовать опыт передвижения на лыжах при подъеме на склон «елочкой», при торможении «плугом».	
59	Торможение «плугом» на лыжах.			**Р:** умеют работать, используя необходимые средства (лыжи, палки). **К:** умение использовать правила взаимодействия при выполнении подъема и спуска на лыжах. **Л:** понимают необходимость занятий физической культурой.	
60	Лазание по гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палками; лазание; круговая тренировка; упражнение на внимание и равновесие.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнение на внимание и равновесие; проходить по станциям круговой тренировки.	**П:** развивают равновесие и внимание. **Р:** умение осуществлять действия по алгоритму. **К:** владеют приемами действий в ситуациях общения. **Л:** применяют двигательный опыт.	
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	Организующие команды; разминка со снежками; скользящий шаг на лыжах без палок и с палками; спуск со склона в высокой и низкой стойке; подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; подвижная игра «Прокатись через ворота», «Подними предмет».	Научить выполнять организующие команды; попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой»; играть в подвижную игру «Прокатись через ворота», «Подними предмет».	**П:** умение выполнять попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой». **Р:** умеют работать, используя необходимые средства (лыжи, палки). **К:** умение использовать правила взаимодействия при выполнении подъема и спуска на лыжах. **Л:** соблюдают правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.	
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».				
63	Упражнения со скакалками.	Разминка на гимнастических скамейках; упражнения со	Научатся: выполнять разминку на гимнастических скамейках, упражне-	**П:** умеют выполнять разминку с гимнастическими палками, развивают равновесие и внимание.	

		скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание и реакцию.	ния со скакалками, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад, игровое упражнение на внимание и реакцию; проходить станции круговой тренировки.	**Р:** умение осуществлять действия по плану и алгоритму. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** умение применять двигательный опыт в организации отдыха и досуга.	
64	Движение на лыжах с палками «змейкой».	Организующие команды; попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход; движение на лыжах с палками «змейкой»; подвижные игры на лыжах; прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время.	Научить выполнять организующие команды, попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем и спуск со склона; играть в подвижные игры на лыжах; проходить дистанцию 1000 м на лыжах на время.	**П:** умение выполнять попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, спуск со склона в высокой и низкой стойке, проходить дистанцию 1000м на время. **Р:** умеют работать, используя необходимые средства (лыжи, палки). **К:** умение использовать правила взаимодействия во время занятий. **Л:** понимают необходимость занятий физической культурой; соблюдают правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.	
65	Прохождение дистанции 1000 м на время.				
66	Прыжки через скакалку.	Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание и реакцию.	Научатся: выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад, игровое упражнение на внимание и реакцию; проходить по станциям круговой тренировки.	**П:** умеют выполнять прыжки через скакалку. **Р:** умение осуществлять действия по плану. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.	
67	Броски набивного мяча весом способом снизу из положения стоя.	Организующие команды; разминка с набивными мячами; техника броска набивного мяча способом снизу из положения стоя; подвижная игра «Горячая линия»; упражнение на внимание; подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».	Научить выполнять организующие команды, разминку с набивными мячами, упражнения на внимание, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя; играть в подвижную игру «Горячая линия»; играть в подвижную игру «Гонка мячей в колоннах».	**Р:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **П:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; проводить разминку с набивными мячами. **К:** владеют способами взаимодействия. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
68	Броски набивного мяча весом1 кг из положения сидя.				
69	Прыжки через скакалку.	Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; упражнение на внимание.	Научить выполнять разминку со скакалками, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад, круговую тренировку, упражнение на внимание.	**П:** умеют выполнять прыжки через скакалку. **Р:** умение осуществлять действия по плану. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
70	Прыжок в длину с	Разминка на координацию	Научить выполнять разминку на раз-	**П:** умеют выполнять прыжки в высоту с разбега.	

	прямого разбега.	движений; бросок набивного мяча из положения сидя; прыжок в длину с прямого разбега; подвижная игра «Собачки».	витие координации движений, бросок набивного мяча из положения сидя, прыжок в длину с прямого разбега; играть в подвижную игру «Собачки».	**Р:** умение осуществлять действия по алгоритму. **К:** умение владеть приемами действий в ситуациях общения. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
71	Первые спортивные соревнования.	Разминка в сочетании с игрой «Зеркало»; прыжок в высоту с прямого разбега.	Научить выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега.	**Р:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **П:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку. **К:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
72	Прыжки через скакалку.	Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка.	Научить выполнять разминку со скакалками, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить станции круговой тренировки.		
73	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Прыжок в длину с прямого разбега; подвижная игра «Подними предмет».	Научить выполнять прыжки в длину с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.		
74	История появления мяча.	История возникновения мяча; разминка с мячом; прыжок в высоту спиной вперед; нижняя подача; подвижная игра «Поймай подачу».	Научить выполнять разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу; играть в подвижную игру «Поймай подачу»; понимать, как и когда появился мяч.	**П:** умеют выполнять прыжки в высоту. **Р:** умеют действовать по плану. **К:** умеют взаимодействовать друг с другом. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
75	Стойка на голове.	Выполнение разминки со скакалками; выполнение упражнений на равновесие.	Помощь при выполнении разминки со скакалкой и при выполнении упражнений на равновесие.	**П:** умение использовать нужную группу мышц при выполнении прыжков в скакалку и выполнении стойки на голове и на руках. **Р:** умение выполнять упражнения технично, последовательно. **К:** умение осуществлять взаимопомощь. **Л:** умение следить за безопасностью друг друга.	
76	История зарождения Олимпийских игр.	История зарождения древних Олимпийских игр; нижняя подача; броски мяча на заданные высоту и расстояние; подвижная игра «Поймай подачу».	Научить выполнять разминку с мячом; знать историю зарождения древних Олимпийских игр; выполнять нижнюю подачу, броски мяча на заданные высоту и расстояние.		
77	Подвижная игра с мячом.				
78	Стойка на голове.	Разминка на матах; стойка на голове; перекаты; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание.	Научить выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки.	**Р:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **П:** сохранять правильную осанку; выполнять стойку на голове, владеть мячом на месте и в движении. **К:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
79	Владение мячом на месте и в движении.	Разминка со стихотворным сопровождением; ведение мяча на месте и в движении; подвижная игра «Осада города».	Научить вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Осада города»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.		
80	Упражнения с мячом на развитие	Броски и ловля мяча в парах; броски набивного мяча на	Научить бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от		

	координации движений и ловкости.	дальность; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».	груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».		
81	Повторение акробатических элементов.	Разминка на матах с мячами; кувырок вперед; стойка на лопатках; «мост»; стойка на голове; упражнение на внимание.	Научить выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки.	**П:** выполнение кувырка вперед, игровых упражнений с кувырками. **Р:** умение действовать по алгоритму. **Л:** умение использовать двигательный опыт. **К:** умение взаимодействовать друг с другом.	
82	Выполнение упражнений с мячами в парах.	Разминка с мячом в парах; передачи мяча в парах; броски мяча в баскетбольное кольцо.	Научить выполнять разминку с мячом в парах, передачи мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо.	**Р:** умеют действовать по алгоритму. **П:** сохраняют правильную осанку; владеют мячом. **К:** умеют взаимодействовать с окружающими людьми. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
83	Тестирование подъема туловища за 30 с.	Разминка с мячами в движении; тестирование подъема туловища за 30 с.	Научить выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо, тестирование подъема туловища за 30 с.		
84	Повторение акробатических элементов.	Разминка на матах с мячами; кувырок вперед; стойка на лопатках; «мост»; стойка на голове; круговая тренировка.	Научить выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове, станции круговой тренировки.		
85	Тестирование: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Разминка в движении с мячами; тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; бросок мяча в баскетбольное кольцо; спортивная игра баскетбол; тестирование наклона вперед из положения стоя.	Научить выполнять разминку в движении с мячами, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, бросок мяча в баскетбольное кольцо, упражнение на внимание; тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в спортивную игру баскетбол.	**П:** умение использовать двигательную актив-ность при передаче мяча во время игры в баскет-бол, ведении мяча. **П:** умение соблюдать правила игры в басктебол. **К:** умение использовать способы взаимодействия в команде. **Л:** умение объективно оценивать возможности своей команды и собственные.	
86	Тестирование: наклон вперед из положения стоя.				
87	Упр. на уравновешивание предметов.	Разминка с малыми мячами; тестирование виса на время; броски мяча в горизонтальную цель; упражнения на уравновешивание предметов; круговая тренировка; игровые упражнения с массажными мячами; упражнение на внимание и равновесие.	Научить выполнять разминку с двумя массажными мячами, тестирование виса на время, броски мяча в горизонтальную цель, упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами, упражнения на внимание и равновесие; проходить станции круговой тренировки.	**П:** умение использовать двигательную актив-ность и работу отдельных групп мышц. **Р:** умение выполнять упражнений на баланс и прыжков по алгоритму. **К:** умение осуществлять помощь, поддержку, страховку. **Л:** умение следить за безопасностью друг друга.	
88	Тестирование виса на время.				
89	Тестирование бросков мяча в гориз. цель.				
90	Упражнения на уравновешивание предметов.				
91	Тестирование	Разминка со скакалками; те-	Научить выполнять разминку со ска-	**Р:** умеют использовать двигательный опыт в органи-	

	прыжка в длину с места.	стирование прыжка в длину с места; правила игры в футбол; спортивная игра футбол; упражнения на внимание; круговая тренировка (усложненный вариант); техника высокого старта; техника поворотов в челночном беге; челночный бег; подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой».	калками, тестирование прыжка в длину с места; играть в спортивную игру футбол ; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант); выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег, соблюдать усвоенные правила и играть; играть в подвижные игры «Метко в цель», «Бросок ногой».	зации активного отдыха и досуга. **П:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; учатся играть в футбол, в подвижные игры. **К:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы; умеют взаимодействовать с одноклассниками.	
92	Спортивная игра футбол.				
93	Круговая тренировка				
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге				
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении; тестирование бега на 30 м с высокого старта; разминка, направленная на развитие координации движений; круговая тренировка (усложненный вариант); тестирование челночного бега 3 х 10 м; тестирование метания мешочка на дальность; круговая тренировка; тестирование бега на 1000 м; подвижные игры «Марш с закрытыми глазами», «Салки», «Колдунчики»; подведение итогов триместра и года.	Научить выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, беговую разминку, разминку в движении, разминку, направленную на развитие гибкости; упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант); тестирование челночного бега 3 х10 м, тестирование метания мешочка на дальность; тестирование бега на 1000 м; играть в подвижные игры «Перекинь через убегающего», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», «Салки», «Колдунчики»; подвести итоги года.	**Р:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **П:** сохранять оптимальное телосложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в метании мешочка на дальность. **К:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми. **Л:** проявляют готовность к преодолению трудностей.	
96-98	Круговая тренировка.				
99	Тестирование челночного бега 3 х 10 м.				
100	Тестирование метания мешочка на дальность.				
101	Тестирование бега на 1000 м.				
102	Подвижные и спортивные игры.				

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. Дополнительная литература:

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371.

3. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

4. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (2 шт.), мячи баскетбольные (3 шт.).
5. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Обруч пластиковый детский (2 шт.).
9. Рулетка измерительная.
10. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
11. Аптечка.