

02-04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красносельцевская средняя школа имени И.А. Дядькина»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Красносельцевская СШ»
Н.М. Рыжова
пр. № 150 от «31» 08 2021 г.



**Рабочая программа
по физической культуре для 2 класса
на 2021/2022 учебный год**

Составила учитель начальных классов:
Давлеткалиева Лидия Андреевна

Красноселец 2021г

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта,
- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г..
- программы начального общего образования МКОУ «Красносельцевская СШ».

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» В. И. Лях. Москва, «Просвещение», 2019 год.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю 68ч в 1-4 классах.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано 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, отражающейся в соответствующих способах организации, 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.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у

школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Техника безопасности на уроках в зале и на спортплощадках.

Роль физических упражнений для физического развития.

Гигиенические правила и умение применять их.

Спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму.

Беседа: «Забота о здоровье», «Закаливание», об осанке,

об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках,

о режиме дня, о правильном дыхании, о подготовке к урокам по лыжам, конькам, основы изучения плавания,

о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорта.

Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств.

ГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения: построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево, размыкание приставным шагом, перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три, перестроение в круг.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, , .

Висы и упоры: сгибание-разгибание ног в висе; поднимание ног в висе до 90; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; упоры на скамейке; сгибание-разгибание рук в упоре.

Равновесие: стойка на носках, на 1 ноге, на полу и гимн. скамейке; ходьба по гимн. скамейке; перешагивание через набивные мячи, поворот на 90.

Танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаг галопа в сторону.

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка), без предмета

Циклические упражнения: упражнения в ходьбе, в беге, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м. челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты, равномерный медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересеченной местности до 500 м.

Прыжок в длину с места, с разбега, через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки.

Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мышеловка», «Мяч в корзину», «Кошки мышки» и другие..

Раздел 3. Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во 2 классе отводится 68 часов.

Рабочая программа предусматривает обучение по физической культуре в объёме 2 часа в неделю в течение 1 учебного года на базовом уровне.

Программой предусмотрено проведение:

контрольных уроков: 28 часов

Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре 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;

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

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 5. Содержание учебного предмета, курса

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Базовая часть	68
1.1	Легкая атлетика и подвижные игры	16
1.2	Подвижные игры на воздухе	16
1.3	Гимнастика с основами акробатики и подвижные игры	20
1.4	Легкая атлетика и подвижные игры	16

Контрольные упражнения (тесты) физической подготовленности учащихся 2 классов.

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		отлично	хорошо	удов-но	отлично	хорошо	удов-но
1	наклон вперёд из и.п .сидя,см	14,0 и выше	7-10	3 и ниже	8,5 и выше	4-6	2 и ниже
2	поднимание туловища, кол.раз в 1 мин.	30	28	26	25	23	21
3	челночный бег 3 по 10 м/с	9.7	10.4	11.2	9.1	9.7	10.4
4	прыжок в длину с места, см	155	125	95	160	125	110
5	подтягивании, кол-во раз	12	7	3	4	2	1
6	бег на выносливость	без учёта времени					
7	бег на лыжах	без учёта времени					
8	бег 30 м/с	6.3	6.9	7.4	6.0	6.6	7.1
9	прыжки через скакалку, кол-во раз в мин.	80 и больше	70	60	70 и больше	60	50
10	Метание теннисного мяча на дальность	12	10	8	15	12	10
11	отжимание	8	6	4	10	8	5
12	Подъём ног из положения виса на ш/стенке	7	5	3	5	3	2

Раздел.6. Календарно – тематическое планирование.

№ ур ок а	Содержание (разделы, темы) <i>Содержание.</i>	Кол ичес тво час.	Дата проведени я		Основные виды учебной деятельности (предметные УУД)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Матери ально - техниче ское оснаще ние	Домаш ние задания
			пла н	фак т		Личностные УУД	Познава тельные УУД	Коммуникат ивные УУД	Регулятивные УУД		
1	<u>Знания о физической культуре</u> Особенности физической культуры разных народов. Т/Б на уроках физкультуры. <i>«Встречная эстафета».</i>	<u>1</u> 1			Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать особенности физической культуры разных народов. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Скакалки, мячи	Гл. 1, Стр. 8-13 Прыжки на скакалке
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. <i>Легкоатлетические эстафеты.</i> <i>Прыжки в длину по ориентирам. Игра «Воробьи-Вороны»</i>	<u>11</u> 1			Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата	Скакалки, секундомер	Гл. 1, Стр. 75-78 Прыжки на скакалке Гл. 2, Стр. 92 У.Г. 1 комплекс Стр.112.

3	<p>Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.</p> <p><i>Эстафета «Смена сторон».</i> <i>Игра «Третий лишний».</i></p>	1			<p>Демонстрирова ть прыжки на скакалке. Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>	<p>Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Осуществлять продуктивно е взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	<p>Скакалки, рулетка</p>	<p>Гл. 2, Стр. 92-95 Многого скоки.</p>
4	<p>КУ Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.</p> <p><i>Игра «Кто быстрее».</i></p>	1			<p>Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.</p>	<p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ</p>	<p>Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	<p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p>	<p>Рулетка, секундомер</p>	<p>Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.</p>
5	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке.</p> <p><i>Прыжки на заданную линию.</i></p>	1			<p>Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.</p>	<p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой</p>	<p>Осуществлять продуктивно е взаимодействие между сверстниками</p>	<p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать</p>	<p>Рулетка, секундомер</p>	<p>Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .</p>

	« Встречная эстафета »						системы.	и и педагогами	правильность или ошибочность результата		
6	<p>К/У</p> <p>Прыжки на скакалке. Различные виды ходьбы. Бег с ускорением. Прыжки в длину.</p> <p><i>Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».</i></p>	1			<p>Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	<p>Рулетка, секундомер, мячи Барьеры, фишки, секундомер мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 92-95</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Гл. 2, Стр. 92-96</p> <p>Прыжки на скакалке</p>
7	<p>Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки в длину с места и разбега.</p> <p><i>Игра «Зайцы в огороде».</i></p>	1			<p>Осваивать технику бега различными способами, прыжков и подтягивания.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении бега.</p>	<p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Осуществлять продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	<p>Перекладина рулетка</p>	<p>Гл. 2, Стр. 96-98</p> <p>У.Г. 2 комплекс</p> <p>Стр.113 .</p>

8	<p>К\У – Прыжок в длину с места. Равномерный бег до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание.</p> <p><i>Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Прыгающие воробушки».</i></p>	1			<p>Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.</p>	<p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p>	<p>Осуществлять продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	<p>Переключаться, рулетка, мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения. Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .</p>
9	<p>К\У – Прыжок в длину с разбега Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание.</p> <p><i>Эстафеты с прыжковыми упражнениями. Игра «Лисы и куры».</i></p>	1			<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.</p>	<p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	<p>Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	<p>Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	<p>Переключаться, рулетка, мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 96-98 Беговые упражнения.</p>
10	<p>Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание.</p> <p><i>Игра «Прыгающие воробушки»</i></p>	1			<p>Описывать и осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы в подтягивании.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность</p>	<p>Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Осуществлять продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	<p>Переключаться, мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 100-102 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .</p>

						ть, причины неудач					
11	<p>Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Круговая эстафета. Равномерный бег с изменением направления движения. Игра «Салки».</i></p>	1			<p>Демонстрировать технику подтягивания.</p> <p>Осваивать технику метания мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Выбирать темп бега индивидуально.</p> <p>Развивать координацию движений в беге.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Знать правила подвижной игры.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическим и упражнениями</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли.</p>	<p>Переключаться Барьеры, мячи, рулетка, фишки</p> <p>рулетка, мячи, фишки</p>	<p>Гл. 2, Стр. 100-102 Вис на перекладине. Гл. 1, Стр. 45-49 П.И. «Мышеловка» Стр.132 Гл. 1, Стр. 18-19 Прыжки на скакалке</p>
12	<p>КУ – Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий.</p> <p><i>Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. Подтягивание. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».</i></p>	1			<p>Демонстрировать технику метания мяча.</p> <p>Развивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег.</p> <p>Соблюдать правила техники</p>	<p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Знать правила подвижной игры.</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	<p>рулетка, мячи, фишки Мячи набивные Секундомер, рулетка, мячи, фишки</p>	<p>Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112. Гл. 1, Стр. 21 Многоскопи.</p>

					безопасности при выполнении беговых упражнений.						
13	<p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p>Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча.</p> <p><i>Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»</i></p>	б 1			<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p>	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности и с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Мячи	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.
14	<p>Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу. Броски в цель.</p> <p><i>Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»</i></p>	1			<p>Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Мячи	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113. Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Метко

											в цель».
15	<p>К\У – Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель.</p> <p><i>Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».</i></p>	1			<p>Демонстрирова ть навыки ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития координационных способностей.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	<p>Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.</p>
16	<p>Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель.</p> <p><i>Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»</i></p>	1			<p>Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.</p>	<p>Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.</p>	<p>Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности и с их учетом</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.</p>
17	<p>Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках.</p>	1			<p>Описывать и осваивать технику ведения, передачи и</p>	<p>Ориентация в нравственном содержании и смысле</p>	<p>Знать правила подвижной игры;</p>	<p>Осуществлять продуктивное</p>	<p>Согласованные действия с поведением партнеров;</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 33-34 Ловля мяча.</p>

	<i>Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».</i>				бросков мяча.	поступков как собственных, так и окружающих людей.	активно участвовать в игровой деятельности и с их учетом	взаимодействие между сверстниками и педагогами	контроль, коррекция.		
18	КУ – Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. <i>Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».</i>	1			Демонстрировать навыки ведения мяча. Закреплять технику передачи и бросков мяча.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности и с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Мячи	Гл. 1, Стр. 35-39 У.Г. 3 комплекс Стр.114.
19	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»</i>	1 1			Характеризовать способы передвижения человека. Составлять комплексы упражнений	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности и с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Мячи	Гл. 2, Стр. 92-99 Передача мяча.
20	<u>Знания о физической культуре.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1 1			Описывать влияние физических упражнений на развитие физических качеств.	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей,	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	маты, скамейки, лестницы, мячи	Гл. 1, Стр. 40-41 Передача мяча.

	<i>Игра «Совушка», эстафеты.</i>					товарищей, родителей	деятельность и с их учетом				
21	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. <i>ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекуты в группировке. Игра «Смена мест»</i>	6 1			Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ.	Основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	маты, перекуты, лестница	Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс Стр.114.
22	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. <i>Группировка, перекуты, кувырок вперед. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекуты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»</i>	1			Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	маты, перекуты, лестница	Гл. 2, Стр. 109-111 У.Г. 1 комплекс Стр.112.
23	КУ – Висы, подъем прямых ног. Акробатические	1			Демонстрировать висы. Осваивать	Проявлять дисциплинированность,	Знать правила подвижной	Способность осуществлять	Контролировать учебные действия,	маты, перекуты, лестница	Гл. 2, Стр. 115-119 У.Г. 3

	<p>упражнения.</p> <p><i>Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»</i></p>				<p>технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>игры. Правила поведения и техника безопасности и на уроках гимнастики</p>	<p>коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p>	<p>аргументировать допущенные ошибки</p>	<p>лестница</p>	<p>комплекс Стр.114.</p>
24	<p>К/У- Кувырок вперед и в сторону. Комбинация из освоенных элементов акробатики.</p> <p><i>Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»</i></p>	1			<p>Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.</p>	<p>Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики</p>	<p>Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности и на уроках гимнастики.</p>	<p>Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	<p>маты, лестница, скамейки</p>	<p>Гл. 2, Стр. 120-121 Физ. мин 2 комплекс Стр.117.</p>
25	<p>Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.</p> <p><i>Игра «Альпинисты»</i></p>	1			<p>Описать технику гимнастических упражнений.</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата</p>	<p>Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности</p>	<p>Потребность в общении с учителем и сверстниками и Умение слушать и вступать в</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>маты, лестница, скамейки</p>	<p>Гл. 2, Стр. 122-125 У.Г. 1 комплекс Стр.112.</p>

						с заданным эталоном	и на уроках гимнастики.	диалог			
26	<p>К\У – Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке.</p> <p><i>Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игры «Салки догонялки», «Смена мест»</i></p>	1			<p>Демонстрировать элементы акробатики.</p> <p>Осваивать технику лазания и перелезания.</p>	<p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>	<p>Знать правила техники безопасности</p>	<p>Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>маты, лестница, скамейки</p>	<p>Гл. 2, Стр. 126-127 У.Г. 3 комплекс Стр.114.</p>
27	<p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p>Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча.</p> <p><i>Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».</i></p>	6 1			<p>Осваивать Т/б при работе с мячом, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к обучению</p>	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Осуществлять продуктивную взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Мячи</p>	<p>Гл. 1, Стр. 22-27 Многоаспект.</p>
28	<p>К/У- Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель.</p> <p><i>Игра «Мини — баскетбол».</i></p>	1			<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Мячи</p>	<p>Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Кто быстрее» Стр.134</p>

					действия из баскетбола		постановки и решения проблемы.				
29	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. <i>Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».</i>	1			Демонстрировать технику передачи мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Мячи	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
30	К/У- Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча в цель. <i>Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».</i>	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивную взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Мячи	Гл. 1, Стр. 32-34 Ловля мяча.
31	Броски мяча в цель. Ведение, передачи мяча. <i>Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».</i>	1			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Мячи	Гл. 1, Стр. 35-43 У.Г. 3 комплекс Стр.114.

					двигательных задач.	к учению	и решения проблемы.				
32	<p>К/У Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении.</p> <p><i>Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол».</i></p>	1			<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Осуществлять продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Мячи, набивной мяч	<p>Гл. 1, Стр. 44-48 П.И. «Кто быстрее» Стр.134</p>
33	<p><u>Знания о физической культуре.</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Выполнение дыхательных упражнений.</p> <p><i>Игра «Смена мест», «Бой петухов»</i></p>	1 1			<p>Объяснять необходимость занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 13-17 Беговые упражнения.</p>
34.	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по канату.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной</i></p>	6 1			<p>Описать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	<p>Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики</p>	<p>Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	маты, лестница, скамейки, канат	<p>Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс с Стр.114.</p>

	ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Игра «Смена мест»							учебных заданиях и ситуациях			
35	Упражнение на равновесие на бревне. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Лазание по канату. Танцевальные упражнения. <i>Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прыском», «Приставные шаги».</i>	1			Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	маты, бревно, скамейки канат	Гл. 2, Стр. 109-111 У.Г. 1 комплекс Стр.112.
36	К/У- Лазание по канату. Освоение танцевальных упражнений. Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. <i>Освоение танцевальных упражнений: «Шаг с прыском», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и</i>	1			Осваивать технику танцевальных упражнений и комбинаций на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	маты, бревно, скамейки канат	Гл. 2, Стр. 115 У.Г. 3 комплекс Стр.114.

	<i>гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек».</i>										
37	<p>К/У- Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла».</p> <p><i>Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись, разойдись», «Смена мест».</i></p>	1			<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику опорного прыжка через «козла»</p>	<p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>	<p>Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности и на уроках гимнастики.</p>	<p>Потребность в общении с учителем и сверстникам и Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>маты, козел, скамейки</p>	<p>Гл. 2, Стр. 120-123 Физ. мин 2 комплекс Стр.117 .</p>
38.	<p>К/У- Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p><i>Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.</i></p>	1			<p>Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику опорного прыжка.</p>	<p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>	<p>Знать правила техники безопасности и</p>	<p>Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>маты, козел, скамейки, обручи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 124-127 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .</p>

39.	<p>К/У-Опорный прыжок через «козла». Танцевальные упражнения.</p> <p><i>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения. Игра «Запрещенное движение».</i></p>	1			<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>	<p>Знать правила техники безопасности и</p>	<p>Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>маты, козел, скамейки, обручи</p>	<p>Гл. 1, Стр. 48-49 Прыжки на скакалке.</p>
40	<p><u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м.</p> <p><i>Игра «Пионербол».</i></p>	11 1			<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к обучению</p>	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 136-139 Многооскоки</p>
41	<p>Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м.</p> <p><i>Игры «Перестрелки», «Пионербол».</i></p>	1			<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 140-141 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131</p>

							проблемы.				
42	<p>К\У – Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м.</p> <p><i>Игры «Перестрелки», «Пионербол».</i></p>	1			<p>Демонстрировать бросок мяча на дальность. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Мячи	<p>Гл. 2, Стр. 142-143 П.И. «Ноги на весу» Стр.131</p>
43	<p>Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками.</p> <p><i>Игры «Перестрелки», «Пионербол».</i></p>	1			<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной игровой деятельности.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	Мячи	<p>Гл. 2, Стр. 143-145 П.И. «Мышеловка» Стр.132</p>
44	<p>К\У- Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками.</p> <p><i>Игра «Пионербол».</i></p>	1			<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	Мячи	<p>Гл. 2, Стр. 146-147 П.И. «Метко в цель» Стр.133</p>
45	<p>Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием</p>	1			<p>Осваивать универсальные</p>	<p>Формирование социальной</p>	<p>Анализ своей</p>	<p>Потребность в общении с</p>	<p>Контролировать учебные</p>	Мячи	<p>Гл. 2, Стр. 148-153 П.И.</p>

	<p>мяча двумя руками.</p> <p><i>Игры «Перестрелки», «Пионербол».</i></p>				<p>умения работы с мячом.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.</p>	<p>роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>деятельности;</p> <p>сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>действия, аргументировать допущенные ошибки</p>		<p>«Охотники и утки» Стр.134</p>
46	<p>К\У – Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.</p> <p><i>Игра «Пионербол»</i></p>	1			<p>Демонстрировать передачу мяча.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности;</p> <p>сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Осуществлять продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 154-155 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131</p>
47	<p>Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p> <p><i>Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».</i></p> <p><i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки»</i></p>	1			<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Описывать и осваивать технические действия из спортивных игр.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности;</p> <p>сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Мячи</p>	<p>Гл. 2, Стр. 156-162 П.И. «Ноги на весу» Стр.131</p> <p>Гл. 1, Стр. 50-51 П.И. «Метко в цель» Стр.133</p>
48	<p>К\У – Ловля, передача мяча. Броски</p>	1			<p>Моделировать технические</p>	<p>Формирование социальной</p>	<p>Анализ своей</p>	<p>Потребность в общении с</p>	<p>Контролировать учебные</p>	<p>Мячи</p>	<p>Гл. 1, Стр. 52-56 П.И.</p>

	<p>в цель. Подача мяча одной рукой.</p> <p><i>Игра «Перестрелка».</i></p>				<p>действия спортивных игр.</p> <p>Демонстрировать подачу мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	<p>роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>деятельности;</p> <p>сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>действия, аргументировать допущенные ошибки</p>		<p>«Охотники и утки» Стр.134</p>
49	<p>Броски мяча в цель. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.</p> <p><i>Игры «Пионербол», «Перестрелка».</i></p>	1			<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности;</p> <p>сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 57-59 Броски мяча.</p>
50	<p>КУ - Броски мяча в цель. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.</p> <p><i>Игра «Мяч капитану», «Пионербол»</i></p>	1			<p>Демонстрировать бросок мяча в цель. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	<p>Анализ своей деятельности;</p> <p>сравнение; классификация; действия постановки и решения</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 60-63 Ловля мяча.</p>

							проблемы.				
51	<p><u>Способы физкультурной деятельности.</u></p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки.</p> <p><i>Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».</i></p>	<u>1</u> 1			<p>Осваивать и излагать знания о закаливающих средствах.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 63-66</p> <p>Прыжки на скакалке</p>
52	<p><u>Знания о физической культуре.</u></p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><i>Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».</i></p>	<u>1</u> 1			<p>Характеризовать физические качества.</p> <p>Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Мячи	<p>Гл. 1, Стр. 66-68</p> <p>Ловля мяча.</p>
53	<p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. Разновидности ходьбы и бега.</p> <p><i>Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.). Игра «Мини футбол», «Русская лапта»</i></p>	<u>10</u> 1			<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Секундомер, мячи, фишки	<p>Гл. 1, Стр. 75-78</p> <p>Прыжки на скакалке</p>
54	<p>Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением</p>	1			<p>Осваивать универсальные</p>	<p>Достижение лично</p>	<p>Уметь взаимодейст</p>	<p>Осуществлять</p>	<p>Контролировать учебные</p>	Секундомер,	<p>Гл. 2, Стр. 92</p> <p>У.Г.</p> <p>1</p>

	30м. <i>Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих», «Вызов номеров».</i>				умения скоростных и координационных способностей.	значимых результатов в физическом совершенстве.	водить в команде при проведении подвижных игр	продуктивно е взаимодействие между сверстниками и педагогами	действия, аргументировать допущенные ошибки	мячи, фишки, скакалки	комплекс Стр.112 .
55	К\У- Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку и на скакалке. <i>Игра «Воробьи-Вороны»</i>	1			Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в высоту.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Секундомер, мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
56	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку. Многоскоки. Прыжки на скакалке. <i>Игра «Воробьи-Вороны», «Удочка», эстафета.</i>	1			Осваивать навыки выполнения прыжков в высоту.	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 96-98 Прыжки на скакалке
57	К\У – Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1			Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать универсальные умения скоростных и	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Скакалки, мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения.

					координационные способности.		эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.				
58.	<p>Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.</p> <p><i>Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов.</i> <i>Игра «Третий лишний», эстафеты.</i></p>	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретение новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 96-98 Беговые упражнения.
59	<p>К\У – Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.</p> <p><i>Игра «Вызов номеров», «Удочка», «Салки».</i></p>	1			Демонстрировать технику прыжка в длину.	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 100-102 У.Г. 3 комплекс Стр.114.

60	<p>К/У. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.</p> <p><i>Игра «Удочка», «Салки».</i></p>	1			<p>Описывать и осваивать технику метания мяча.</p>	<p>Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии</p>	<p>Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>мячи, рулетка</p>	<p>Гл. 1, Стр. 18-19 Прыжки на скакалке</p>
61	<p>Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки.</p> <p><i>Игра «Удочка», «Пятнашки»</i></p>	1			<p>Демонстрировать технику метания мяча.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Переключаясь, мячи</p>	<p>Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке</p>
62	<p>К/У Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки.</p> <p><i>Игра «Удочка», «Салки».</i></p>	1			<p>Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.</p>	<p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или</p>	<p>Переключаясь, мячи</p>	<p>Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .</p>

							с ходьбой		ошибочность результата		
63	<p><u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p><i>Игра «Мини футбол», «Борьба за мяч».</i></p>	5 1			<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом.</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>	<p>Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p>	<p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Мячи	Гл. 1, Стр. 21 Многооскоки.
64	<p>Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игра «Русская лапта».</p> <p><i>Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте».</i></p>	1			<p>Осваивать и выполнять правила и условия проведения подвижных игр.</p>	<p>Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 22-23 Многооскоки.
65	<p>КУ – Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Русская лапта».</p> <p><i>Игра «Мяч – капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте».</i></p>	1			<p>Демонстрировать навыки ведения и передачи мяча.</p>	<p>Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии</p>	<p>Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации</p>	<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .

66	Удар мяча в цель – по воротам. Игра «Русская лапта». <i>Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».</i>	1			Моделировать технические действия подвижных спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 28-31 П.И. «Метка в цель» Стр.133 Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
67	КУ Удар мяча по воротам в футболе. Игра «Русская лапта». <i>Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».</i>	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
68	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Организация и проведение подвижных игр. Комплекс упражнений на формирование осанки. Подвижные игры с	<u>1</u> 1			Осваивать и излагать закаливающие средства. Осваивать универсальные	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 78-86 Беговые упражнения.

элементами спортивных игр. <i>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».</i>				умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений.	го отношения к учению		диалог	ошибки		
ИТОГО:	68ч								К/У (контрольные уроки) - 28	

Раздел 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г..
- «Физическая культура» В. И. Лях. 1-4 классы, учебник для общеобразовательных организаций, Москва, «Просвещение». 2019 г.

Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса Учащиеся должны знать:

Техника безопасности на уроках в зале и на спортплощадках.
Роль физических упражнений для физического развития.

Гигиенические правила и умение применять их.

Спортивная одежда, обувь на лето, осень, зиму.

Беседа: «Забота о здоровье», «Закаливание», об осанке,

об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультминутках,

о режиме дня, о правильном дыхании, о подготовке к урокам по лыжам, конькам, основы изучения плавания,

о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорта.

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

