

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шпалозаводская средняя общеобразовательная школа»

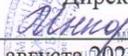
«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Вторушина О.И.  
«30» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 Миронова И.К.  
«30» августа 2021г. Приказ №876



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2 класс**  
**на 2021-2022 учебный год**

**ФИО разработчика:** Алексеева Татьяна Михайловна

**Должность:** учитель физической культуры

**Категория:** высшая

2021 г.

## **Пояснительная записка.**

Учебный предмет «физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач Государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 287 (далее ФГОС основного общего образования);
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (от 05.03.2004 № 1089) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;
3. Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Пункта 12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115.
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Шпалозаводская СОШ».
6. Программы воспитания МБОУ «Шпалозаводская СОШ», утвержденной 30.08.2021 г. приказом № 876.
7. Федерального перечня учебников. Рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
8. УМК. *В.И.Лях* «Физическая культура» 2 класс, – М: Просвещение 2018 г.

**Адресность.** Рабочая программа составлена для учащихся 2 класса, МБОУ «Шпалозаводская СОШ», Заиграевского района, Республики Бурятия. Программа отвечает требованиям базового учебного плана общеобразовательных учреждений РФ и РБ, учитывает основные требования, предъявляемые к современным УМК по физической культуре, и соотносится с действующей примерной программой обучения физической культуры в общеобразовательной школе.

Базовыми для программы 2 класса являются разделы: строевые упражнения; организационные приемы и навыки бега, прыжков; основы знаний о физической культуре; организационные приемы и навыки бросков, метания; скоростно - силовые качества; гимнастика.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, учащихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и по модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования и может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной Организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

### **Цели и задачи предмета «Физическая культура».**

**Основная цель** изучения учебного предмета «физическая культура» - развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально - культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни,

формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально - волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «физическая культура».

- **Ключевой задачей** при реализации данной программы будет являться **здоровьесбережение**, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

**Сроки реализации программы:** реализация данной программы рассчитана на 1 учебный год, при 3-х часах в неделю, 102 часа в год, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели.

На основании рабочей программы воспитания школы, в программе предусмотрена организация воспитания и социализации учащихся общеобразовательного учреждения - это Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности, отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учебе. Воспитывается уважение к товарищу по команде, при работе в паре, уметь выслушать мнение и совет другого учащегося, а также умение отставить свою позицию и мнение.

Идет воспитание интереса к здоровому образу жизни, заниматься легкой атлетикой, зимними видами спорта, совершать ежедневные пробежки, прогулки на свежем воздухе. В программу включены разделы по овладению играми на свежем воздухе, упражнения, лежа на полу, что позволяет укрепить мышцы туловища, конечностей. Исключить выпячивания живота. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим. В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в собственных силах).

В программе в разных разделах учащиеся знакомятся с теорией, которую применяют на практике, в результате идет воспитание дисциплинированности во время урока физической культуры, которую в

средних и старших классах они могут применить, при выполнении заданий на олимпиаде.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности.

Материал программы направлен на реализацию **приоритетной цели школьного обучения физической культуре** – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование обучающихся, а также на развитие их основных двигательных качеств.

Программа создана с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован на:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- дальнейшее развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- обучение навыкам в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности;

### **Ценностные ориентиры 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 обучающихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Содержание учебного предмета «физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, уровень физической подготовленности обучающихся позволяющий выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и

---

<sup>1</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

/Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);  
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

#### *Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебновоспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально - важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурноспортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материальнотехнической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально - безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил - «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно - деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов - предметных, метапредметных и личностных.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые

задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### *Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений 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 гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной

деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику самбо;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 2. Содержание учебного предмета.

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часов</b>		
<i>Физическая культура 1 час</i>		
1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<i>Понятие о физической культуре</i>	<i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</i>
2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.		
3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	<i>Основные способы</i>	<i>Определять ситуации, требующие применения правил</i>

упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<i>передвижения человека</i>  <i>Профилактика травматизма</i>	предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
<i>История физической культуры – 1 часа</i>		
1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<i>Возникновение физической культуры у древних людей</i>	<i>Иметь</i> представление о возникновении физической культуры <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
<i>Физические упражнения – 2 часа</i>		
1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия  3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<i>Представление о физических упражнениях.</i>  <i>Представление о физических качествах</i>	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки.
<i>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов</i>		
<i>Самостоятельные занятия – 2 часа</i>		
1.Составление режима дня.  2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	<i>Режим дня и его планирование.</i> <i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i> <i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i> <i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i> <i>Осанка и комплексы упражнений по</i>	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости

	<i>профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</i>	
<i>Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 2 часа</i>		
<p>1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах.</p> <p>2. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></p> <p><i>Измерение частоты сердечных сокращений</i></p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пульсомоторно)</i></p>
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность – 2 часа</i>		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p><i>Оздоровительные формы занятий</i></p> <p><i>Развитие физических качеств</i></p> <p><i>Развитие двигательных качеств в спортивных играх</i></p>	<p><i>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</i></p> <p><i>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</i></p> <p><i>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</i></p> <p><i>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</i></p>
<i>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 56 часа</i>		





	стенке; выполнять акробатические упражнения	
<i>Подвижные игры – 20 часов</i>		
<p><i>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i></p> <p><i>Подвижные игры типа:</i>  «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</i></p> <p><i>Подвижные игры типа:</i>  «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p><i>3. На материале раздела «Спортивные игры» -</i></p> <p><i>Футбол:</i> подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p> <p><i>Баскетбол:</i> подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p> <p><i>Волейбол:</i> - Пионербол</p>	<i>Подвижные игры</i>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<i>Спортивные игры – 8 часов</i>		
<p><i>1. Баскетбол</i>  Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p><i>2. Волейбол</i>  Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча..</p> <p><i>3. Футбол</i>  Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча;</p>	<i>Спортивные игры</i>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники</p>

<p>ведением</p>		<p>безопасности во время подвижных игр.  <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.  <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>		<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.  уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Дата проведения		Тема (раздела) урока	Количе ство часов	Характеристика деятельности обучающихся (основные учебные умения и действия)	Вид контроля	Проект ная деятел ьность на уроке
	план	факт					
1			<b>Правила безопасного поведения и техники безопасности</b> Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
2			<b>Строевые упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по 1, по 2. из шеренги по 1, по 2..	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

3			Удержание тела в висе на перекладине, прыжки в длину с места, подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
4			Бег 500 метров, теория "Дневник самоконтроля" Обучение измерению пульса.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
5			Передвижения в колонне по 1 и 2. Упражнения на внимание.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в	Таблица 1	

					подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
6			Поднимание туловища из положения лежа на 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества	Норматив Таблица 1	
7			Бег 800 метров в равномерном темпе без учёта времени, подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в		

					зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
8			Бег 30 метров с максимальной скоростью (3-4 повторения), подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
9			Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Теория "Органы дыхания".	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
10			Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу. Подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие		

					<p>содержание подвижных игр.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
11			<p>Подвижные игры: "К своим флажкам". "Посадка картофеля".</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
12			<p>Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости.  Подвижные игры.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные</p>		

					решения в условиях игровой деятельности.		
13			<b>Организационные приемы и навыки бега.</b> Бег с изменением направления. Подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
14			Теория: "Составление комплекса утренней гимнастики".	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		

					<p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.</p>		
15			Бег с ускорением 60 метров с высокого старта.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества</p>		
16			<p><b>Организационные приемы и навыки прыжков.</b></p> <p>Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180°. Прыжки в длину с места.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в</p>		

					зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
17			Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
18			Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
19			Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		

					<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
20			<p><b>Основы знаний о физической культуре.</b> Теория: "Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды"</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		

21			<p>Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».  <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.  <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <i>Развивать</i> физические качества.</p>	Таблица 1	
22			<p>Удар внутренней стороной стопы (щетка) по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».  <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.  <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники</p>		

					безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
23			Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему ученику.	1	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
24			Игра в мини -футбол по упрощенным правилам.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать</i> и <i>выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		

25			Игры: "Быстро по местам", "Мышеловка".	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
26			Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория: "Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных".	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники</p>		

					безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
27			Игры: "Ловкие ребята", "Перетягивание в парах". "Бой петухов", "Тяни в круг".	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
28			Игра: " Мяч среднему".	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять		

					универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
29			<b>Организационные приемы и навыки (броски, метание).</b> Броски большого мяча на дальность двумя руками из -за головы, от груди.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
30			Метание в мишень 2 x 2 метра с 4-5 метров.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
31			Теория: "Здоровье и физическое развитие человека"	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		

					<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
32			Метание мяча (150г) на дальность из -за головы через плечо с разбега с 3-4 шагов разбега.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
33			<b>Общеразвивающие упражнения (координация).</b> Хожение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (до 8 ступенек).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

34		Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
35		Бег с ускорением 10 - 15 метров.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
36		Техника передвижений остановок, стоек, поворотов.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в</p>		

					подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
37			Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
38			Ведение мяча, стоя на месте и в шаге.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
39			Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении		

					<p>подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
40			Игра "Бросай- поймай".	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
41			<p><b>Общеразвивающие упражнения (сила).</b>  Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений.  Перетягивание каната.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в</p>		

					зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
42			Основные положения и движения руками и ногами на месте в движении. Подвижные игры.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
43			Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1кг). Теория: "Оказание первой помощи".	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
44			Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой,	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой		

			боковой передачи.		<p>деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
45			Обучение игре "Мяч через сетку" передача с 2-3 метров.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
46			Обучение игре "Мяч с четырех сторон".	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i></p>		

					двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
47			Оказание первой помощи, ведение индивидуальной карты.	2	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
48			Повторный инструктаж по ТБ по физической культуре (занятие на материале л\атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики).	2	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.		

					<p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
49			<p><b>Общеразвивающие упражнения (гибкость, координация, скорость).</b> Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. Упражнение у гимнастической стенки.</p>	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
50			<p>Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой.</p>	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
51			<p>Лазанию по канату с техникой в тир и два приема (3 - 4 м).</p>	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>		

					<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
52			Подвижные игры: " Встречная эстафета", "Посадка картофеля", "Змейка".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
53			Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
54			Обучение, закрепление игры "Мяч с четырех сторон".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
55			Обучение игре Мяч капитану".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты,		

					выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
56			<b>Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые качества).</b> Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе с продвижением вперед. правым, левым боком.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
57			Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
58			Кувырки вперед, стока на локтях, согнув ноги.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
59			Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i>		

			упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед.		технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
60			Изучение самостраховок на бок, спину (закрепление).	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
61			Подвижная игра "Борьба за предмет"	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
62			Закрепление стойки, передвижения, остановки (мини -футбол).	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		

63			Удары по неподвижному мячу.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
64			Подвижные игры: "Гонка мячей по кругу". "Борьба за мяч".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
65			Подвижная игра "Вызов номеров".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
66			Метание м\мяча в цель с 6 метров.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.		

					<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
67			Равномерный бег до 6 минут.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
68			Эстафеты: "Бег паучком", "Посадка картофеля", "Змейка".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
69			<b>Организационные приемы и навыки (прикладно - гимнастические упражнения).</b> Танцевальные упражнения.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
70			Подвижная игра: "Перестрелка".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике		

					выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
71			Подвижная игра: "Встречная эстафета", эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
72			Ходьба под гимн. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, с ударами мяча об пол и ловлей его.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
73			Метание набивного мяча стоя, снизу двумя руками.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		

74			Бег с ускорениями от 20 до 30 м.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
75			Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
76			Упражнения в висе на малой перекладине.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
77			Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-препятствий, по разметкам.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при		

					выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
78			<b>Общеразвивающие упражнения (сила. скорость).</b> Перетягивание каната. Подвижные игры.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
79			Закрепление эстафетного бега в спортзале.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
80			Комбинации из различных эстафет.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
81			Игра "Перестрелка".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при		

					<p>выполнении беговых упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
82			Игра "Мяч через сетку" (подача с 3-4 метров).	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		
83			Игра "Мяч через сетку" (с двумя мячами).	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
84			<b>Общеразвивающие упражнения (гибкость, скорость, выносливость).</b> Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
85			Бег на 30 метров.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p>		

					<p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
86			Бег 300 метров. Подвижные игры.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		
87			Бег на 60 метров. Подвижные игры.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
88			Кросс по пересеченной местности до 1 км.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
89			Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике</p>		

		подвешенных ориентиров. Подвижные игры.		<p>выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
90		Теория "Средства развития правильной осанки".	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		
91		Прыжки в парах через препятствия.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
92		Закрепление. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		

93		Поднимание туловища из положения лежа на 30 сек, тест на гибкость.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
94		Удержание тела в висе на перекладине, Прыжки в длину с места.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		
95		Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
96		Обучение игре "Русская лапта".	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при</p>		

					выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
97			Закрепление игры "Русская лапта".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
98			Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
99			Игра "Охотники и утки".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
100			Подвижная игра: "Круговая лапта".	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при		

					<p>выполнении беговых упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
101-102			<p>Правила составления комплекта на развитие основных физических качеств.</p>	2	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		