**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре состоит на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и рассчитана на 102 учебных часа (переработана в соответствии с календарным графиком и расписанием уроков ОУ – 104 часа).

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2011 год.Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Таблица тематического распределения часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов | | | | | | |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | **270** | **310** | **76** | **78** | | **78** | **78** |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 12 | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  | 12 | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование: |  | 286 | 70 | 72 | | 72 | 72 |
| -гимнастика с основами акробатики |  | 72 | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| -легкая атлетика |  | 71 | 17 | 18 | | 18 | 18 |
| -кроссовая подготовка,  мини-футбол |  | 71 | 17 | 18 | | 18 | 18 |
| -подвижные игры |  | 72 | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| * общеразвивающие упражнения |  | в содержании соответствующих разделов программы | | | | | |
|  | **Вариативная часть** | **135** | **95** | **23** | **24** | | **24** | **24** |
| Баскетбол |  | 47 | 11 | 12 | | 12 | 12 |
| Волейбол |  | 48 | 12 | 12 | | 12 | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **405** | **405** | **99** | **102** | | **102** | **102** |

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на 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;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 372 ч, из них в 1 классе 66 ч(2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**2 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре 3 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности 3 часа**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика18 часов***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

***Баскетбол 12 часов:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

***Волейбол 12 часов****:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Календарно- тематическое планирование2 класс 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Предметные УУД** | **Метапредметные УУД** | **Виды деятельности** | **Кол- во ч** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Домашнее задание** |
| 1 | Правила поведения на спортивной площадке. Построение в колонну по одному | • планирование занятий физическими упражнениями  режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;  • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;  • оказание посильной помощи и моральной поддержкам  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;  • организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;  • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;  • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;  • характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;  • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;  • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;  • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости; | ***Личностные:***  • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  ***Регулятивные и коммуникативные:***  • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  • организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;  • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  • технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | 1 | 03.09 |  | Спортивная форма, обувь |
| 2 | Построение в шеренгу, равнение в шеренге | 1 | 04.09 |  | Спортивная форма, обувь |
| 3 | Подвижные игры | 1 | 05.09 |  | Спортивная форма, обувь |
| 4 | Повороты на месте переступанием, размыканием | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила,быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки. | 1 | 10.09 |  | Спортивная форма, обувь |
| 5 | Метание мяча в горизонтальную цель | 1 | 11.09 |  | Повороты на месте |
| 6 | Подвижные игры | 1 | 12.09 |  | Метание мяча |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 17.09 |  | Спортивная форма, обувь |
| 8 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | 1 | 18.09 |  | Метание малого мяча |
| 9 | Подвижные игры | 1 | 19.09 |  | Прыжки с высоты |
| 10 | Повороты на месте прыжком, построение в круг | 1 | 24.09 |  | Спортивная форма, обувь |
| 11 | Прыжки на мягкое препятствие высотой 40 см | 1 | 25.09 |  | Повороты на месте |
| 12 | Подвижные игры | 1 | 26.09 |  | Прыжки на мягкое препятствие высотой 40 см |
| 13 | Сочетание разбега с толчком и приземлением на обе ноги в прыжках на препятствие | 1 | 01.10 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 14 | Прыжки в длину с места | **Осваивать** технику прыжковыхупр-ний.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк.упр-ний.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковыхупр-ений.**Осваивать**универс.умения по взаимод-ию в парах и группах при разучив.и выполнении прыжковых упр-ний.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковыхупр-ний.**Соблюдать** правила т.б. при выполнении прыжковыхупр-ний. | 1 | 02.10 |  | ОРУ |
| 15 | Подвижные игры | 1 | 03.10 |  | Прыжки в длину с места |
| 16 | Прыжки в длину с места | 1 | 08.10 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 17 | Построение в шеренгу по расчету. Перебрасывание мяча в парах | 1 | 09.10 |  | Прыжки в длину с места |
| 18 | Подвижные игры | 1 | 10.10 |  | Спортивная форма, обувь |
| 19 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 15.10 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 20 | Упражнения в равновесии с мячом | 1 | 16.10 |  | Прыжки в длину с разбега |
| 21 | Подвижные игры | 1 | 17.10 |  | Упражнения в равновесии с мячом |
| 22 | Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах | 1 | 22.10 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 23 | Упражнения в равновесии | 1 | 23.10 |  | Прыжки в длину с разбега. |
| 24 | Подвижные игры | 1 | 24.10 |  | Упражнения в равновесии |
| 25 | Упражнения в равновесии. Прыжки с мячом | 1 | 29.10 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 26 | Упражнения в равновесии | 1 | 30.10 |  | Прыжки с мячом |
| 27 | Подвижные игры | 1 | 31.10 |  | Упражнения в равновесии |
| 28 | Прыжки через короткую скакалку | 1 | 12.11 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 29 | Лазание по гимнастической скамейке и упражнение в равновесии | 1 | 13.11 |  | Прыжки через короткую скакалку |
| 30 | Подвижные игры | 1 | 14.11 |  | Упражнения в равновесии |
| 31 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения в ударах мяча об пол с продвижением вперед | 1 | 19.11 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке, перебрасывание мяча в шеренге | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | 1 | 20.11 |  | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения в ударах мяча об пол с продвижением вперед |
| 33 | Подвижные игры | 1 | 21.11 |  | Упражнения с мячом |
| 34 | Упражнение в равновесии, лазание на гимнастической стенке | 1 | 26.11 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 35 | Метание в вертикальную цель | 1 | 27.11 |  | Упражнение в равновесии |
| 36 | Подвижные игры | 1 | 28.11 |  | Метание в вертикальную цель |
| 37 | Упражнение в равновесии и прыжках | 1 | 03.12 |  | Метание в вертикальную цель |
| 38 | Упражнение в перебрасывании мяча через шнур, лазании и равновесии | 1 | 04.12 |  | Упражнение в равновесии |
| 39 | Подвижные игры | 1 | 05.12 |  | Упражнение в перебрасывании мяча |
| 40 | Перебрасывание мяча через сетку | 1 | 10.12 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 41 | Упражнение в ползании на животе по гимнастической скамейке | 1 | 11.12 |  | Перебрасывание мяча |
| 42 | Передача мяча в колонне и шеренге | 1 | 12.12 |  | Упражнение в ползании на животе |
| 43 | Подвижные игры | 1 | 17.12 |  | Упражнения с мячом |
| 44 | Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии | 1 | 18.12 |  | Упражнения с мячом |
| 45 | Упражнение в равновесии | 1 | 19.12 |  | Упражнения с мячом |
| 46 | Подвижные игры | 1 | 24.12 |  | Упражнение в равновесии |
| 47 | Тренировка в построении, подвижные игры | 1 | 25.12 |  | Подготовить 1 подвижную игру |
| 48 | Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии | 1 | 26.12 |  | Упражнение в равновесии |
| 49 | Подвижные игры |  | 1 | 14.01 |  | Упражнение в равновесии |
| 50 | Подвижные игры, повороты приставными шагами | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности | 1 | 15.01 |  | Упражнение в равновесии |
| 51 | Упражнение в равновесии | 1 | 16.01 |  | повороты приставными шагами |
| 52 | Подвижные игры | 1 | 21.01 |  | Упражнение в равновесии |
| 53 | Упражнение в равновесии | 1 | 22.01 |  | Подвижные игры |
| 54 | Подвижные игры | 1 | 23.01 |  | Упражнение в равновесии |
| 55 | Игры и игровые упражнения | 1 | 28.01 |  | Подвижные игры |
| 56 | Игры и игровые упражнения | 1 | 29.01 |  | ОРУ, Упражнение в равновесии |
| 57 | Подвижные игры | 1 | 30.01 |  | ОРУ, Упражнение в равновесии |
| 58 | Подвижные игры | 1 | 04.02 |  | ОРУ, Упражнение в равновесии |
| 59 | Прыжок в длину с места, бросание мяча о стену | 1 | 05.02 |  | ОРУ, Упражнение в равновесии |
| 60 | Подвижные игры | 1 | 06.02 |  | Прыжок в длину с места |
| 61 | Прыжки в длину с места, через короткую скакалку | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности | 1 | 11.02 |  | ОРУ, Упражнение в равновесии |
| 62 | Упражнение в равновесии и лазании по гимнастической скамейке | 1 | 12.02 |  | Прыжки в длину с места, через короткую скакалку |
| 63 | Подвижные игры | 1 | 13.02 |  | Упражнение в равновесии |
| 64 | Метание теннисного мяча в щит | 1 | 18.02 |  | ОРУ, Упражнение в равновесии |
| 65 | Лазание произвольным способом через гимнастическую скамейку | 1 | 19.02 |  | Метание теннисного мяча |
| 66 | Упражнение в равновесии и перебрасывание малого мяча вверх | 1 | 20.02 |  | Упражнение в равновесии |
| 67 | Лазание через скамейки, передача мяча различными способами | 1 | 25.02 |  | Упражнение в равновесии |
| 68 | Упражнение в равновесии и прыжках через короткую скакалку | 1 | 26.02 |  | Упражнение в равновесии |
| 69 | Подвижные игры | 1 | 27.02 |  | Прыжки через короткую скакалку |
| 70 | Упражнение в равновесии | 1 | 04.03 |  | Упражнение в равновесии, ОРУ |
| 71 | Упражнение в равновесии и перебрасывании мяча в шеренгах | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | 1 | 05.03 |  | Упражнение в равновесии, ОРУ |
| 72 | Прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча | 1 | 06.03 |  | Упражнение в равновесии, ОРУ |
| 73 | Подвижные игры | 1 | 11.03 |  | Прыжки через скакалку |
| 74 | Метание мяча в вертикальную цель | 1 | 12.03 |  | Подвижные игры |
| 75 | Метание мяча в вертикальную цель | 1 | 13.03 |  | Метание мяча в вертикальную цель |
| 76 | Лазание через препятствие | 1 | 18.03 |  | Метание мяча в вертикальную цель |
| 77 | Подвижные игры | 1 | 19.03 |  | Метание мяча в вертикальную цель |
| 78 | Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену | 1 | 20.03 |  | Подвижные игры |
| 79 | Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену | 1 | 01.04 |  | Упражнение в равновесии, ОРУ |
| 80 | Прыжки в высоту, метание на дальность | 1 | 02.04 |  | Упражнение в равновесии, ОРУ |
| 81 | Подвижные игры | 1 | 03.04 |  | Прыжки в высоту |
| 82 | Прыжки в высоту с прямого разбега | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  **Осваивать** технические действия из спортивных игр. | 1 | 08.04 |  | Подвижные игры |
| 83 | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | 09.04 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега |
| 84 | Прыжки в высоту, ведение мяча | 1 | 10.04 |  | Прыжки в высоту |
| 85 | Подвижные игры | 1 | 15.04 |  | Прыжки в высоту |
| 86 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 16.04 |  | Подвижные игры |
| 87 | Прыжки через короткую скакалку | 1 | 17.04 |  | Метание теннисного мяча на дальность |
| 88 | Подвижные игры | 1 | 22.04 |  | Прыжки через короткую скакалку |
| 89 | Перебрасывание мяча в шеренгах | 1 | 23.04 |  | Подвижные игры |
| 90 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега | 1 | 24.04 |  | Перебрасывание мяча |
| 91 | Подвижные игры | 1 | 29.04 |  | прыжки в длину с разбега |
| 92 | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии | 1 | 30.04 |  | Подвижные игры |
| 93 | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии | 1 | 06.05 |  | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии |
| 94 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега | 1 | 07.05 |  | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии |
| 95 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега | 1 | 08.05 |  | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии |
| 96 | Подвижные игры | 1 | 13.05 |  | прыжки в длину с разбега |
| 97 | Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность и в прыжках | 1 | 14.05 |  | Подвижные игры |
| 98 | Прыжки в длину с места на дальность приземления | 1 | 15.05 |  | Упражнение в равновесии, ОРУ |
| 99 | Прыжки в длину с места на дальность приземления | 1 | 20.05 |  | Прыжки в длину с места |
| 100 | Подвижные игры | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из  спортивных игр.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 | 21.05 |  | Прыжки в длину с места |
| 101 | Подвижные игры | 1 | 22.05 |  | Подвижные игры |
| 102-103-104 | Подвижные игры | 1 | 27.05  28.05  29.05 |  | Подвижные игры |