**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, составленной на основании примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. ***1-4 класс***» М.: «Просвещение», 2011г

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе - 102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

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

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

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**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.

1. Бег по пересеченной местности.
2. Равномерный бег до 6 мин.
3. Кросс до 1 км.
4. Бег с преодолением препятствий.
5. 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 | | | | | |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»**

**Библиотечный фонд:**

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

• методические издания по физической культуре для учителей.

**Демонстрационный материал:**

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей

физической культуры, спорта и олимпийского

движения.

**Технические средства:**

• интерактивная доска;

• компьютер.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• палки гимнастические;

• скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• маты гимнастические;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• мячи набивные (1 кг);

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• мячи средние резиновые;

• мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

• кольца пластмассовые разного размера;

• кольца резиновые;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

• стойки волейбольные;

• стойки с баскетбольными кольцами;

• сетка волейбольная;

• футбольные ворота;

**Тематическое планирование**

**Физическая культура 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Предметные УУД** | **Метапредметные УУД** | **Виды деятельности** | **Дата** | | | | | | |
|  | |  | | | | |
| 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  ***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 |  |  | | | | | |
| 2 | Построение в шеренгу, равнение в шеренге |  | |  | | | | |
| 3 | Подвижные игры |  | |  | | | | |
| 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. |  |  | | | | | |
| 5 | Метание мяча в горизонтальную цель |  |  | | | | | |
| 6 | Подвижные игры |  |  | | | | | |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |  | | | | | |
| 8 | Прыжки с высоты с мягким приземлением |  |  | | | | | |
| 9 | Подвижные игры |  |  | | | | | |
| 10 | Повороты на месте прыжком, построение в круг |  |  | | | | | |
| 11 | Прыжки на мягкое препятствие высотой 40 см |  |  | | | | | |
| 12 | Подвижные игры |  |  | | | | | |
| 13 | Сочетание разбега с толчком и приземлением на обе ноги в прыжках на препятствие |  |  | | | | | |
| 14 | Прыжки в длину с места | **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивание и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила т.б. при выполнении прыжковых упражнений. |  |  | | | | | |
| 15 | Подвижные игры |  |  | | | | | |
| 16 | Прыжки в длину с места |  | | | | |  | |
| 17 | Построение в шеренгу по расчету. Перебрасывание мяча в парах |  | | | | |  | |
| 18 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 19 | Прыжки в длину с разбега |  | | | | |  | |
| 20 | Упражнения в равновесии с мячом |  | | | | |  | |
| 21 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 22 | Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах |  | | | | |  | |
| 23 | Упражнения в равновесии |  | | | | |  | |
| 24 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 25 | Упражнения в равновесии. Прыжки с мячом |  | | | | |  | |
| 26 | Упражнения в равновесии |  | | | | |  | |
| 27 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 28 | Прыжки через короткую скакалку |  | | | | |  | |
| 29 | Лазание по гимнастической скамейке и упражнение в равновесии |  | | | | |  | |
| 30 | Подвижные игры |  | | | |  | | |
| 31 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения в ударах мяча об пол с продвижением вперед |  | | | |  | | |
| 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. |  | | |  | | | |
| 33 | Подвижные игры |  | | | |  | | |
| 34 | Упражнение в равновесии, лазание на гимнастической стенке |  | | | |  | | |
| 35 | Метание в вертикальную цель |  | | | |  | | |
| 36 | Подвижные игры |  | | | |  | | |
| 37 | Упражнение в равновесии и прыжках |  | | | |  | | |
| 38 | Упражнение в перебрасывании мяча через шнур, лазании и равновесии |  | | | |  | | |
| 39 | Подвижные игры |  | | | |  | | |
| 40 | Перебрасывание мяча через сетку |  | | | |  | | |
| 41 | Упражнение в ползании на животе по гимнастической скамейке |  | | | |  | | |
| 42 | Передача мяча в колонне и шеренге |  | | |  | | | |
| 43 | Подвижные игры |  | | |  | | | |
| 44 | Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии |  | | |  | | | |
| 45 | Упражнение в равновесии |  | | |  | | | |
| 46 | Подвижные игры |  | | |  | | | |
| 47 | Тренировка в построении, подвижные игры |  | | |  | | | |
| 48 | Передача мяча в колонне, упражнение в равновесии |  | | |  | | | |
| 49 | Подвижные игры | **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 |  | | |  | | | |
| 50 | Подвижные игры, повороты приставными шагами |  | | |  | | | |
| 51 | Упражнение в равновесии |  | | |  | | | |
| 52 | Подвижные игры |  | | |  | | | |
| 53 | Упражнение в равновесии |  | | |  | | | |
| 54 | Подвижные игры |  | | |  | | | |
| 55 | Игры и игровые упражнения |  | | | | |  | |
| 56 | Игры и игровые упражнения |  | | | | |  | |
| 57 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 58 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 59 | Прыжок в длину с места, бросание мяча о стену |  | | | | |  | |
| 60 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 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 |  | | | | |  | |
| 62 | Упражнение в равновесии и лазании по гимнастической скамейке |  | | | | |  | |
| 63 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 64 | Метание теннисного мяча в щит |  | | | | |  | |
| 65 | Лазание произвольным способом через гимнастическую скамейку |  | | | | |  | |
| 66 | Упражнение в равновесии и перебрасывание малого мяча вверх |  | | | | |  | |
| 67 | Лазание через скамейки, передача мяча различными способами |  | | | | |  | |
| 68 | Упражнение в равновесии и прыжках через короткую скакалку |  | | | | |  | |
| 69 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 70 | Упражнение в равновесии |  | | | | |  | |
| 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. |  | | | | |  | |
| 72 | Прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча |  | | | | |  | |
| 73 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 74 | Метание мяча в вертикальную цель |  | | | | |  | |
| 75 | Метание мяча в вертикальную цель |  | | | | |  | |
| 76 | Лазание через препятствие |  | | | | |  | |
| 77 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 78 | Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену |  | | | | |  | |
| 79 | Упражнение в равновесии и ударах мяча о стену |  | | | | |  | |
| 80 | Прыжки в высоту, метание на дальность |  | | | | |  | |
| 81 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 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. |  | | | | |  | |
| 83 | Прыжки в высоту с прямого разбега |  | | | | |  | |
| 84 | Прыжки в высоту, ведение мяча |  | | | | |  | |
| 85 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 86 | Метание теннисного мяча на дальность |  | | | | |  | |
| 87 | Прыжки через короткую скакалку |  | | | | |  | |
| 88 | Подвижные игры |  | | | | |  | |
| 89 | Перебрасывание мяча в шеренгах |  | | | | |  | |
| 90 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега |  | | | | | |  |
| 91 | Подвижные игры |  | | | | | |  |
| 92 | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии |  | | | | | |  |
| 93 | Упражнение в прыжках в длину с разбега и в равновесии |  | | | | | |  |
| 94 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега |  | | | | | |  |
| 95 | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега |  | | | | | |  |
| 96 | Подвижные игры |  | | | | | |  |
| 97 | Бег по кочкам, упражнение в метании на дальность и в прыжках |  | | | | | |  |
| 98 | Прыжки в длину с места на дальность приземления |  | | | | | |  |
| 99 | Прыжки в длину с места на дальность приземления |  | | | | | |  |
| 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. |  | | | | | |  |
| 101 | Подвижные игры |  | | | | | |  |
| 102 | Подвижные игры |  | | | | | |  |