

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания» в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2010)

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

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Для реализации программного содержания используется УМК:

Лях В.И. Физическая культура: учебник. 2 класс. – М.:Просвещение, 2014.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

Программа направлена на:

- формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитывая эти особенности, данная программа по физической культуре для обучающихся II классов ориентируется на решение следующих **целей и задач:**

- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Данный курс учебного предмета «Физическая культура» во II классе начальной школы реализует *познавательную и социокультурную цели:*

- **познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.
- **социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- *формирование знаний* о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- *совершенствование навыков* в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- *расширение двигательного опыта* посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- *формирование навыков и умений* в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- *расширение функциональных возможностей* разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- *формирование практических умений*, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

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

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- легкая атлетика;
- гимнастика с элементами акробатики;
- Лыжная подготовка.
- Элементы спортивных игр.
- Подвижные игры.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

- **Место физической культуры в учебном плане.**

- В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели).

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

Универсальными компетенциями обучающихся в II классе по физической культуре являются:

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

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

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

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

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.

Основные знания и умения учащихся:

К концу 2 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

К концу 2 класса обучающиеся должны уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости;
- передвигаться на лыжах, выполнять спуск и подъем;
- выполнять разные виды прыжков; играть в подвижные игры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 класса должны: *иметь представление:*

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Двигательные умения, навыки и способности:

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;

- бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; с
- ильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега);

толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения;

выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;

принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки);

слитно выполнять кувырок вперёд и назад;

уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;

прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями;

элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка",

мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
---	----------------	---	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

	с места (см)	д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

II Тематическое

№ п/п	Темы программы	Кол-во часов
	Подвижные игры.	18
	Гимнастика с элементами акробатики.	21
	Легкоатлетические упражнения.	34
	Лыжная подготовка.	21
	Элементы спортивных игр.	8

планирование

III Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол -во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	Дата проведения	
							План	факт
1.	ИОТ – 018-98 Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	1	Ознакомление с новыми знаниями.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.		
2.	ИОТ – 018-98 Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	1	Ознакомление с новыми знаниями.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику выполнения прыжка в длину.		
3.	ИОТ – 018-98 Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Тестирование бега на 30м с	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития	Контрольный учет по бегу на 30м.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации и движений.		

	высокого старта.			координации движений. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега.				
4.	ИОТ – 017-98 Подвижные игры на воздухе «Конники-спортсмены», «Прыжки по кочкам».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
5.	ИОТ – 018-98 Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места и с разбега.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега.	Контрольный учет в прыжках в длину с места.	Повторить правила выполнения строевых команд.		
6.	ИОТ – 018-98 Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека; -технику различных видов бега. Уметь: -выполнять технику бега с высоким подниманием бедра; -«челночный» бег; -выполнять прыжки в длину с разбега.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику различных видов бега. .		
7.	ИОТ – 018-98 Техника челночного бега	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику различных видов бега. Уметь: -выполнять технику бега с высоким подниманием бедра; -«челночный» бег;	Индивидуальные упражнения	Повторить ОРУ на месте для координации и движений.		
8.	ИОТ – 017-98 Подвижные игры	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при	Групповые упражнения.	Повторить правила		

	на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, орехи, шишки», «Удочка».			занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		игр.		
9.	ИОТ – 018-98 Тестирование челночного бега 3х10м	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -команды «вольно», «равняйся», «смирно»; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -выполнять наклоны туловища сидя на полу.	Контрольный учет челночного бега	Повторить вид ходьбы с изменением положения рук.		
10.	ИОТ – 018-98 Тестирование прыжка в длину с разбега на результат.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -команды «вольно», «направо», «налево», «смирно». Уметь: -выполнять прыжки на препятствие; -выполнять подтягивание.	Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега. Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые команды.		
11.	ИОТ – 018-98 Техника метания мешочка на дальность. Развитие силы рук.	1	Ознакомление с новыми знаниями.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии нарушения режима дня на организм человека; -команды «на месте шагом марш», «шагом марш». Уметь: -метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Составить режим дня.		
12.	ИОТ – 017-98 Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!»,	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		

	«Пишущая машинка», «Салки с прыжками на одной ноге».			Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.				
13.	ИОТ – 018-98 Тестирование метания мешочка на дальность. Развитие силы рук.	1	Комбинированный.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии нарушения режима дня на организм человека; Уметь: -выполнять прыжки в длину и высоту; -сгибать и разгибать руки в упоре о стену.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить упражнение – подскоки на месте в быстром темпе.		
14.	ИОТ – 018-98 Отработка техники метания малого мяча. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Индивидуальные и групповые упражнения. Контрольный учёт подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Повторить технику метания малого мяча.		
15.	ИОТ – 018-98 Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии на организм закалывания; -правила ходьбы по разметкам, в полуприсяде. Уметь: - метать набивной мяч (1 кг) из положения сидя из-за головы; -преодолевать полосу из пяти препятствий; -метать малый мяч в цель;	Контрольный учёт результата в метании набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	Повторить технику броска и ловли большого резинового мяча на месте.		

				-бросать и ловить большой резиновый мяч на месте.				
16.	ИОТ – 017-98 Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!», «Осада города».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
17.	ИОТ – 018-98 Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые команды; Уметь: -выполнять упражнения с мячом; -выполнять упражнения с малыми гантелями, перетягивание каната.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.		
18.	ИОТ – 018-98 Контрольный учет по преодолению полосы из пяти препятствий.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -метать малый мяч на дальность с места; -преодолевать полосу из пяти препятствий; -выполнять упражнения с малыми гантелями.	Контрольный учет по преодолению полосы из пяти препятствий.	Повторить упражнения с малыми гантелями.		
19.	ИОТ – 018-98 Формирование навыков метания в цель. Тестирования вися на время.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила оказания первой помощи пострадавшему. Уметь: -перемещаться по пересеченной местности; -метать по горизонтальной и	Индивидуальные и групповые упражнения. Контрольный учет вися на время.	Повторить технику метания мяча.		

				вертикальной цели.				
20.	ИОТ – 017-98 Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
21.	ИОТ – 018-98 Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -об опасных местах при передвижении по тротуару. Уметь: -выполнять ходьбу в колонне по одному, по два; бег в быстром темпе, челночный бег; -метать малый мяч на дальность с места.	Индивидуальные и групповые упражнения. Контрольный учет по наклонам вперёд из положения стоя.	Вспомнить опасные места по дороге в школу.		
22.	ИОТ – 018-98 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила поведения во дворе во внеурочное время. Уметь: -выполнять построение и перестроения; -выполнять упражнения: прыжки, метания, лазания и перелезания; -выполнять заданные позы и и положения тела.	Индивидуальные и групповые упражнения. Контрольный учет подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Повторить комплекс ОРУ в движении.		
23.	ИОТ – 018-98 Развитие гибкости и ловкости. Режим дня. Игры. Эстафеты.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии на организм закаливания. Уметь:	Индивидуальные и групповые упражнения.	Вспомнить упражнения на восстановление		

				-выполнять бег и ходьбу разными способами; -выполнять построение и перестроения; -выполнять заданные позы и и положения тела.		дыхания.		
24.	ИОТ – 017-98 Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри», «Кот и мыши».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
25.	ИОТ – 018-98 Упражнения в лазании и перелезании на гимнастической стенке. Развитие гибкости. Игры с мячом.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и успехи в учебе; -комплекс ОРУ с мячом. Уметь: -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ с мячом.		
26.	ИОТ – 018-98 Совершенствование навыков лазания. Различные виды перелезаний. Игры. Эстафеты..	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые упражнения.		
27.	ИОТ-017-98	1	Закрепление.	Знать:	Групповые	Повторить		

	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Построимся».			-правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	упражнения.	правила игр.		
28.	Совершенствование навыков лазания, перелезания. Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; -лазать по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику кувырка вперед.		
29	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках . Мост.	1	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила проведения водных процедур. Уметь: -выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить стойку на лопатках согнув ноги.		
30.	ИОТ-017-98 Элементы спортивных игр. Пионербол.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Пионербол».	Групповые упражнения.	Повторить правила игры.		

				<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. 				
31.	<p>Формирование навыков выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперёд.</p>	1	Закрепление.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые упражнения «расчет на «первый-второй», повороты переступанием, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги. 	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила закаливания.		
32.	<p>Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперёд с трёх шагов.</p>	1	Закрепление.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги. 	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику ходьбы и бега.		
33.	<p>ИОТ-017-98 Подвижные игры:</p>	1	Закрепление.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при 	Групповые упражнения.	Повторить правила		

	«Альпинисты», эстафета.			занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		игр.		
34.	ИОТ-017-98 Отработка акробатических упражнений. Кувырок вперёд с разбега. Формирование навыков лазания по канату.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения строевых упражнений (построение в шеренгу, размыкание, перестроение); -комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Уметь:	Контроль за выполнением стойки на лопатках согнув ноги.	Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.		
35.	ИОТ-017-98 Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд.	1	Закрепление.	-выполнять упражнения на равновесие ; -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять лазание по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить значение физической культуры для здоровья человека.		
36.	Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Пионербол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игры.		
37.	Отработка акробатических упражнений. Стойка на голове.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила оказания первой помощи	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила оказания первой		

	Формирование навыков лазания по канату.			пострадавшим. Уметь: -выполнять упражнения на равновесие ; -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять лазание по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги		помощи пострадавшим.		
38.	ИОТ-017-98 Обучение лазанию по канату и круговая тренировка.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды и упражнения. Уметь: -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику висов.		
39.	ИОТ-017-98 Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Карусель», «Жмурки».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
40.	ИОТ-017-98 Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по подтягиванию.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях. Уметь: -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	Контрольный учет по подтягиванию.	Повторить правила поведения при занятиях акробатическими упражнениями.		
41.	ИОТ-017-98	1	Контроль	Знать:	Индивидуальные и	Повторить		

	Вращение обруча. Прыжки в скакалку		двигательных навыков.	-правила безопасного поведения на занятиях; -технику прыжка в длину с места. Уметь: -выполнять команду «в обход шагом марш»; -выполнять комплекс ОРУ со скакалкой; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	групповые упражнения.	комплекс ОРУ со скакалкой.		
42.	ИОТ-017-98 Элементы спортивных игр. «Волейбол».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Волейбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игры.		
43.	ИОТ-017-98 Прыжки в скакалку в движении. Варианты вращения обруча.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять акробатические упражнения (перекаты, лазания, висы, упоры); -выполнять ОРУ под музыку.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику перекатов.		
44.	ИОТ-017-98 Контрольный учёт в лазании по канату произвольным способом.	1	Контроль двигательных навыков	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	Контрольный учёт по лазанию по канату произвольным способом.	Повторить правила поведения во время подвижных игр во дворе.		
45.	ИОТ-017-98 Элементы	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при	Групповые упражнения.	Повторить правила		

	спортивных игр. «Волейбол».			занятиях; -правила игры «Волейбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		игры.		
46.	ИОТ – 019 – 98. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1.	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; -передвигаться на лыжах в колонне.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
47.	ИОТ – 019 – 98. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -передвигаться на лыжах в колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила переноски лыж в руках.		
48.	ИОТ – 019 – 98. Ознакомление с техникой скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	1	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками;	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику скользящего и ступающего шага.		
49.	ИОТ – 019 – 98. Отработка техники скользящего и ступающего шага с палками.	1	Закрепление.	Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренироваться обувать лыжи.		

50.	ИОТ – 019 – 98. Отработка техники скользящего и ступающего шага с палками.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; -выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренироваться обувать лыжи.		
51-52	ИОТ – 019 – 98. Совершенствование скользящего шага без палок и с палками.	2	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом без палок; -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые упражнения без палок.		
53.	ИОТ – 019 – 98. Формирование навыков ходьбы на лыжах. Прохождение дистанции 1км на лыжах.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила поведения на игровых площадках в зимнее время. Уметь: -передвигаться скользящим шагом; -выполнять строевые упражнения на лыжах ; -выполнять повороты на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пяток); -скреплять лыжи и палки, передвигаться приставными шагами	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить умение скреплять лыжи и палки.		

				влево и вправо.				
54.	ИОТ – 019 – 98. Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школу.	Контрольный учет за передвижением скользящим шагом без палок.	Повторить технику подъема и спуска со склона.		
55.	ИОТ – 019 – 98. Подъём на склон «ёлочкой»	1	Закрепление.	Уметь: -передвигаться скользящим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые упражнения на лыжах.		
56.	ИОТ – 019 – 98. Отработка техники подъема и спуска со склона.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила оказания первой помощи пострадавшим на лыжне.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить подъемы и спуски со склонов.		
57.	ИОТ – 019 – 98. Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	1	Контроль двигательных навыков.	Уметь: -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон 15-20°	Контрольный учет по технике спусков и подъемов без палок.	Повторить комплекс ОРУ в движении.		
58-59	ИОТ – 019 – 98. Закрепление техники передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах змейкой.	2	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам в зимнее время. Уметь: ; -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон 15-20°.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику скользящего шага.		
60-61.	ИОТ – 019 – 98. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и	Индивидуальные и групповые упражнения. Контрольный учёт. Прохождение дистанции 1км	Повторить технику скользящего шага.		

	Контрольный учёт. Прохождение дистанции 1км			ступающим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.				
62.	ИОТ – 019 – 98. Контрольный учет по технике подъемов и спусков. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -знать о пользе закаливания зимой. Уметь: - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.	Контрольный учет техники подъемов и спусков в низкой и высокой стойках.	Повторить технику подъемов и спусков.		
63.	ИОТ – 019 – 98. Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -знать о пользе закаливания зимой. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом; - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику скользящего шага.		
64.	ИОТ – 019 – 98. Контроль прохождения дистанции на лыжах 500м.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом; - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.	Контрольный учет прохождения дистанции 500 м	Повторить меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями.		
65-66	ИОТ – 019 – 98. Развитие	2	Закрепление.		Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые		

	выносливости при ходьбе и беге на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.					упражнения на лыжах.		
67.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках», «Быстрый лыжник».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
68.	ИОТ – 017 – 98. Разучивание акробатических упражнений. Тестирование вися на время.	1	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале. Уметь: -выполнять акробатические упражнения (быстрая группировка с фиксацией, кувырок вперед в группировке).	Индивидуальные и групповые упражнения. Тестирование вися на время.	Повторить акробатические упражнения.		
69.	ИОТ – 017 – 98. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - Уметь: -выполнять акробатические упражнения; -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить упражнения на равновесие.		
70.	ИОТ – 017 – 98. Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь:	Групповые упражнения.	Повторить правила игры.		

				-выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.				
71-72.	ИОТ – 017 – 98 Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - Уметь: -выполнять акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами,; перекат в сторону, прогнувшись из положения лежа; -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	Индивидуальные и групповые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность	Повторить технику метания.		
73.	ИОТ – 017 – 98. Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игры.		
74.	ИОТ – 017 – 98. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - Уметь: -выполнять лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лежа на животе и бедрах; -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	Индивидуальные и групповые упражнения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Повторить правила безопасного поведения на занятиях.		
75.	ИОТ – 017 – 98. Тестирование подъёма туловища из положения	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - о значении закаливания в	Индивидуальные и групповые упражнения. Тестирование подъёма туловища из положения	Повторить о значении закаливания.		

	лѐжа за 30 с			повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейки, лазание, перелезания).	лѐжа за 30 с			
76.	ИОТ – 017 – 98. Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игры.		
77.	ИОТ – 017 – 98. Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - о значении закаливания в повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейки, лазание, перелезания).	Индивидуальные и групповые упражнения. Тестирование метания малого мяча на точность.	Повторить технику ходьбы и бега.	2.04	
78.	ИОТ – 017 – 98. Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игры.	6.04	
79.	ИОТ – 017 – 98. Совершенствование техники упражнения с мячами. Броски	1	Ознакомление с новым материалом	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о правильном дыхании при ходьбе и беге.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику прыжка с разбега.	7.04.	

	мяча в баскетбольное кольцо.			Уметь: -выполнять перебрасывание и ловлю мяча с руки на руку; метание малого мяча на дальность; -выполнять прыжки в высоту с разбега в три шага.				
80.	ИОТ – 017 – 98. Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику метания мяча в цель.	9.04.	
81.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры: «Альпинисты», «Бег сороконожек», «Мяч соседу».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.	13.04.	
82.	ИОТ – 017 – 98. Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять прыжки в высоту с трех шагов.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить ОРУ с мячами.	14.04.	
83.	ИОТ – 017 – 98.	1	Контроль	Знать:	Контрольный учет по	Повторить	16.04.	

	Метание малого мяча на заданное расстояние.		двигательных навыков.	-правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять прыжки в высоту с трех шагов; -выполнять прыжки через скакалку.	прыжкам в высоту (50-60 м)	строевые команды.		
84.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе: «Бой петухов», «Подвижная цель», «Передай мяч».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.	20.04.	
85.	ИОТ – 017 – 98. Совершенствование техники метания малого мяча. Контрольный учет по метанию в цель.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять прыжки в высоту с трех шагов; -выполнять прыжки через скакалку.	Контрольный учет умений по метанию в цель.	Повторить технику прыжков на скакалках.	21.04.	
.	ИОТ – 017 – 98. Метание мяча.	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -комплекс ОРУ с гантелями. Уметь: -выполнять упражнения с мячом	Индивидуальные упражнения.	Повторить комплекс ОРУ с гантелями.	23.04.	

				(удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять упражнения с малыми гантелями.				
87.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе: «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.	27.04.	
88.	ИОТ – 017 – 98. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды, Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места, ведение мяча на месте).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Развивать силу рук упражнениями с гантелями.	28.04	
89.	ИОТ – 017 – 98. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -технику ходьбы и бега (ходьба, переступая через препятствие, переваливаясь с ноги на ногу; бег в среднем темпе). Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (ходьба по рейке гимнастической скамейки).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила проведения подвижных игр.	30.04	
90.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях;	Групповые упражнения.	Повторить правила проведения	5.05	

	Эстафета с мячами.			-правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		эстафеты..		
91.	ИОТ – 017 – 98. Тестирование челночного бега 3x10м	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила безопасного поведения в парках, скверах весной и летом. Уметь: -выполнять строевые команды; -выполнять комплекс ОРУ на месте; -выполнять упражнения в равновесии (бег по гимнастической скамейке, по бревну; повороты, стоя на бревне); -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (упражнения на уменьшенной площади опоры, с закрытыми глазами).	Индивидуальные и групповые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10м	Повторить ОРУ на месте.	7.05	
92.	ИОТ – 017 – 98. Бег на 1000м. Контрольный учёт по бегу.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила закаливания весной и летом. Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (ходьба, высоко поднимая бедро, переступая через набивные мячи); -выполнять многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу).	Индивидуальные и групповые упражнения. Контрольный учёт по бегу.	Повторить правила закаливания.	12.05	
93.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе: «Футбол».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы;	Групповые упражнения.	Повторить правила проведения игры.		

				-ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.				
94.	ИОТ – 017 – 98. Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега на 30 м. Контрольный учет по прыжкам в длину с места.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -различные техники ходьбы и бега. Уметь: -выполнять строевые упражнения (построения – перестроения, повороты); -выполнять прыжки (прыжки в сторону толчком двух ног); -выполнять прыжки в длину с места.	Контрольный учет по прыжкам в длину с места.	Повторить технику прыжков .	18.04	
95.	ИОТ – 017 – 98. Отработка техники выполнения прыжков в длину с разбега и бега на 30м. Контрольный учет по бегу на 30 м.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -знать правила здорового образа жизни второклассника. Уметь: -выполнять прыжки (прыжок через вертикальное препятствие, прыжки через скакалку, неподвижную и качающуюся); -выполнять прыжки с разбега в яму с песком.	Контрольный учет по бегу на 30 м.	Прыжки на скакалках.	14.05	
96.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе: «Волк во рву», «Космонавты», «Салки-выручалки».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила проведения игры.	19.05	
97.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры с мячом.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила проведения водных процедур,	Групповые упражнения	Повторить технику прыжков на скакалке.	25.05	

				воздушных и солнечных ванн. Уметь: -выполнять прыжки (прыжки через скакалку ноги вместе, прыжок на двух ногах с продвижением вперед, прыжок на препятствие).				
98.	ИОТ – 017 – 98. Учет по прыжкам в длину с разбега. Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега в 5-7 м.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега, -выполнять метание мяча в парах на дальность с места.	Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега в 5-7 м.	Повторить технику метания малого мяча.	21.05	
99.	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе: «Конники-спортсмены», «Бег сороконожек», встречная эстафета с палочкой.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила проведения игры.		
100	ИОТ – 017 – 98. Учет по прыжкам в длину с места. Подвижные игры «Командные хвостики», «Ловишка с мячом», «Собачки», «Хвостики».	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -знать различные техники ходьбы и бега с сохранением осанки. Уметь: -выполнять прыжки с места в длину; -подтягиваться; -выполнять ОРУ при балансировке предметов.	Контрольный учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию.	Повторить правила поведения на занятиях физически ми упражнениями.	26.05.	
101	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры «Командные хвостики»,	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о двигательном режиме школьника на	Групповые упражнения.	Повторить технику бега с ускорением.		

	«Ловишка с мячом», «Собачки», «Хвостики».			каникулах. Уметь: -выполнять бег с ускорением, прыжки в глубину.				
102	ИОТ – 017 – 98. Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее», «По местам».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила проведения игры.	28.05	

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 кл. – М.: ВАКО, 20012г.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 кл. – М.: ВАКО, 2013г.

1.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр;
2. Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Стенка гимнастическая;
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
5. Скакалка детская;
6. Мат гимнастический;
7. Обруч пластиковый детский;
8. Рулетка измерительная;
9. Аптечка.