**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7» а.Джамбечий**

**Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:**

**на заседании ШМО зам.директора по УВР Директор школы**

**Протокол №\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.**

**от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Тешева Ф.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тлишева Л.Н.**

**Руководитель МО**

**Хунагова А.Ю.**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**во 2 классе**

**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель:**

**учитель физической культуры**

**Шеожев З.М.**

**а.Джамбечий**

**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 государственного стандарта начального образования (Москва, 2004).

Для реализации программного содержания используется УМК:

Лях В.И. Физическая культура: учебник. 2 класс . – М.:Просвещение, 2007.

Рабочая программа рассчитана на 105 учебных часов в год, на 3 часа в неделю.

***Основные цели и задачи курса:***

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию ;обучение важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

2. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

4. Содействие воспитанию волевых и нравственных качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***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;

**2.СОДЕРЖАНИЕ, КУРСА**

1. **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, кросс как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кросс.** Передвижения; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Бег.** Подводящие упражнения; ходьба, упражнения на согласование работы рук и ног.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| 1. | Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 2. | Техника выполнения прыжков. | 1 |
| 3. | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м. | 1 |
| 4. | Подвижные игры на воздухе «Конники-спортсмены», «Прыжки по кочкам». | 1 |
| 5. | Совершенствование техники выполнения прыжков. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. | 1 |
| 7. | Учет по технике различных видов бега. | 1 |
| 8. | Подвижные игры на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, орехи, шишки», «Удочка». | 1 |
| 9. | Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу. | 1 |
| 10. | Формирование навыков выполнения прыжков. | 1 |
| 11. | Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. | 1 |
| 12. | Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!», «Пишущая машинка», «Салки с прыжками на одной ноге». | 1 |
| 13. | Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. | 1 |
| 14. | Отработка техники метания набивного мяча. | 1 |
| 15. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. | 1 |
| 16. | Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!». | 1 |
| 17. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. | 1 |
| 18. | Совершенствование навыков прыжков и метания. | 1 |
| 19. | Формирование навыков метания в цель. | 1 |
| 20. | Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!». | 1 |
| 21. | Формирование навыков метания, бега и прыжков. | 1 |
| 22. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости. | 1 |
| 23. | Развитие гибкости и ловкости. | 1 |
| 24. | Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». | 1 |
| 25. | Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. | 1 |
| 26. | Совершенствование навыков лазания. | 1 |
| 27. | Подвижные игры: «Прыгающие воробышки», «Построимся». | 1 |
| 28. | Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания. | 1 |
| 29 | Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 30. | Элементы спортивных игр. Пионербол. | 1 |
| 31. | Формирование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 32. | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 33. | Подвижные игры: «Альпинисты», эстафета. | 1 |
| 34. | Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. | 1 |
| 35. | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 36. | Элементы спортивных игр. «Пионербол». | 1 |
| 37. | Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату. | 1 |
| 38. | Обучение лазанию по канату. | 1 |
| 39. | Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Карусель», «Жмурки». | 1 |
| 40. | Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по подтягиванию. | 1 |
| 41. | Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места. | 1 |
| 42. | Элементы спортивных игр. «Волейбол». | 1 |
| 43. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. | 1 |
| 44. | Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. | 1 |
| 45. | Элементы спортивных игр. «Волейбол». | 1 |
| 46. | Техника безопасности | 1. |
| 47. | Ознакомление с техникой передвижения. | 1 |
| 48. | Ознакомление с техникой скользящего шага. | 1 |
| 49. | Отработка техники скользящего шага. | 1 |
| 50. | Отработка техники скользящего шага. | 1 |
| 51-52 | Совершенствование скользящего шага без палок. | 2 |
| 53. | Формирование навыков ходьбы | 1 |
| 54. | Подъем и спуск со склона. | 1 |
| 55. | Подъем и спуск со склона. | 1 |
| 56. | Отработка техники подъема и спуска со склона. | 1 |
| 57. | Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. | 1 |
| 58-59 | Закрепление техники передвижения | 2 |
| 60-61. | Совершенствование техники передвижения | 2 |
| 62. | Учет по технике подъемов и спусков. | 1 |
| 63. | Закрепление техники передвижения. | 1 |
| 64. | Контроль прохождения дистанции. | 1 |
| 65-66 | Развитие выносливости при ходьбе и беге | 2 |
| 67. | Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок» | 1 |
| 68. | Разучивание акробатических упражнений. | 1 |
| 69. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 70. | Элементы спортивных игр. «Баскетбол». | 1 |
| 71-72. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 73. | Элементы спортивных игр. «Баскетбол». | 1 |
| 74. | Формирование навыков лазания и перелезания. | 1 |
| 75. | Развитие гибкости, статического и динамического развития. | 1 |
| 76. | Элементы спортивных игр. «Баскетбол». | 1 |
| 77. | Развитие гибкости, статического и динамического развития. | 1 |
| 78. | Элементы спортивных игр. «Баскетбол». | 1 |
| 79. | Совершенствование техники упражнения с мячами. Прыжки в высоту. | 1 |
| 80. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 |
| 81. | Подвижные игры: «Альпинисты», «Бег сороконожек», «Мяч соседу». | 1 |
| 82. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 |
| 83. | Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 84. | Подвижные игры на воздухе: «Бой петухов», «Подвижная цель», «Передай мяч». | 1 |
| 85. | Совершенствование техники метания малого мяча. | 1 |
| 86. | Метание мяча. Развитие силы рук. | 1 |
| 87. | Подвижные игры на воздухе: «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижн6ая цель». | 1 |
| 88. | Совершенствование навыков метания и ловли мяча. | 1 |
| 89. | Развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 90. | Подвижные игры на воздухе. Эстафета с мечами. | 1 |
| 91. | Развитие статического и динамического равновесия. | 1 |
| 92. | Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости. | 1 |
| 93. | Подвижные игры на воздухе: «Футбол». | 1 |
| 94. | Отработка техники выполнения прыжков и бега. | 1 |
| 95. | Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. | 1 |
| 96. | Подвижные игры на воздухе: «Волк во рву», «Космонавты», «Салки-выручалки». | 1 |
| 97. | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. | 1 |
| 98. | Учет по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 99. | Подвижные игры на воздухе: «Конники-спортсмены», «Бег сороконожек», встречная эстафета с палочкой. | 1 |
| 100. | Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. | 1 |
| 101. | Контроль по бегу на 30м. | 1 |
| 102. | Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее», «По местам». | 1 |
| 103 | Контроль по бегу на 30м. | 1 |
| 104 | Контроль по бегу на 30м. | 1 |
| 105 | Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее», «По местам». | 1 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре для 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Вид контроля.**  **Измерители** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **План** | **факт** |
| 1. | 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», «равняйсь»;  -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. | Техника выполнения прыжков. | 1 | Ознакомление с новыми знаниями. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями;  -команды «становись», «равняйсь»;  -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. | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м. | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -технику выполнения бега на 30м;  -команды «становись», «равняйсь», «смирно»;  -комплекс ОРУ для развития координации движений.  Уметь:  -выполнять прыжки в длину с разбега. | Контрольный учет по бегу на 30м. | Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений. |  |  |
| 4. | 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. | Совершенствование техники выполнения прыжков. | 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. | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов. | 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. | Учет по технике различных видов 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; | Контрольный учет по технике бега с высоким подниманием бедра. | Повторить ОРУ на месте для координации движений. |  |  |
| 8. | Подвижные игры на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, орехи, шишки», «Удочка». | 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. |  |  |
| 9. | Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -команды «вольно», «равняйсь», «смирно»;  Уметь:  -выполнять технику бега и ходьбы;  -выполнять наклоны туловища сидя на полу. | Контрольный учет по наклону туловища сидя на полу. | Повторить вид ходьбы с изменением положения рук. |  |  |
| 10. | Формирование навыков выполнения прыжков. | 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 подтягиванию. Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые команды. |  |  |
| 11. | Формирование навыков выполнения прыжков. 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. | Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!», «Пишущая машинка», «Салки с прыжками на одной ноге». | 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. | Формирование навыков выполнения прыжков. 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. | Отработка техники метания набивного мяча. | 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. | Повторить технику метания малого мяча. |  |  |
| 15. | Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -о влиянии на организм закаливания;  -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;  -бросать и ловить большой резиновый мяч на месте. | Контрольный учет результата в метании набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы | Повторить технику броска и ловли большого резинового мяча на месте. |  |  |
| 16. | Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!». | 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. | 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 ч малыми гантелями, перетягивание каната. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. |  |  |
| 18. | Совершенствование навыков прыжков и метания. | 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 ч малыми гантелями. | Контрольный учет по преодолению полосы из пяти препятствий. | Повторить упражнения с малыми гантелями. |  |  |
| 19. | Формирование навыков метания в цель. | 1 | Комбинированный | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -правила оказания первой помощи пострадавшему.  Уметь:  -перемещаться по пересеченной местности;  -метать по горизонтальной и вертикальной цели. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику метания мяча. |  |  |
| 20. | 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. | Формирование навыков метания, бега и прыжков. | 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. | Вспомнить опасные места по дороге в школу. |  |  |
| 22. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости. | 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. | Повторить комплекс ОРУ в движении. |  |  |
| 23. | Развитие гибкости и ловкости. | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -о влиянии на организм закаливания.  Уметь:  -выполнять бег и ходьбу разными способами;  -выполнять построение и перестроения;  -выполнять заданные позы и и положения тела. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Вспомнить упражнения на восстановление дыхания. |  |  |
| 24. | Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». | 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. | Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. | 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. | Совершенствование навыков лазания. | 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. | Подвижные игры: «Прыгающие воробышки», «Построимся». | 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. |  |  |
| 28. | Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания. | 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. | 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. | Элементы спортивных игр. Пионербол. | 1 | Комбинированный | 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. |  |  |
| 31. | Формирование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -строевые упражнения «расчет на «первый-второй», повороты переступанием, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две.  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 правила закаливания. |  |  |
| 32. | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  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 технику ходьбы и бега. |  |  |
| 33. | Подвижные игры: «Альпинисты», эстафета. | 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. |  |  |
| 34. | Отработка акробатических упражнений. 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:  -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. | Контроль за выполнением стойки на лопатках согнув ноги. | Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. |  |  |
| 35. | Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. | 1 | Закрепление. | 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. Формирование навыков лазания по канату. | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения на занятиях;  -правила оказания первой помощи 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 | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила оказания первой помощи пострадавшим. |  |  |
| 38. | Обучение лазанию по канату. | 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. | 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. | 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. | Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -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. | Контрольный учет по прыжкам в длину с места. | Повторить комплекс ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 42. | 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. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату. | 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. | Проверка умения 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 учет по лазанию по канату произвольным способом. | Повторить правила поведения во время подвижных игр во дворе. |  |  |
| 45. | 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. |  |  |
| 46. | Техника безопасности | 1. | Ознакомление с новым материалом. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -требования к спортивной одежде | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила безопасности на занятиях подготовки. |  |  |
| 47. | Ознакомление с техникой передвижения | 1 | Комбинированный | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях ФК;  -требования к спортивной одежде Уметь:  -передвигаться в колонне;  -выполнять построение и перестроение | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила переноски |  |  |
| 48. | Ознакомление с техникой скользящего шага. | 1 | Ознакомление с новым материалом. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге Уметь:  -передвигаться скользящим шагом;  Выполнять строевые упражнения (основная стойка, построение в шеренгу). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. |  |  |
| 49. | Отработка техники скользящего шага. | 1 | Закрепление. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Тренироваться |  |  |
| 50. | Отработка техники скользящего шага. | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге Уметь:  -передвигаться скользящим шагом с палками;  -выполнять строевые упражнения (основная стойка, построение в шеренгу). | Индивидуальные и групповые упражнения. | Тренироваться |  |  |
| 51-52 | Совершенствование скользящего шага | 2 | Комбинированный | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге Уметь:  -передвигаться скользящим шагом без палок;  -выполнять строевые упражнения | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые упражнения |  |  |
| 53. | Формирование навыков ходьбы | 1 | Комбинированный | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях  -правила поведения на игровых площадках в зимнее время.  Уметь:  -передвигаться скользящим шагом;  -выполнять строевые упражнения ;  -выполнять повороты (поворот на месте переступанием вокруг пяток);  - передвигаться приставными шагами влево и вправо. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить |  |  |
| 54. | Подъем и спуск | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях  -безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школу.  Уметь:  -передвигаться скользящим шагом;  -выполнять подъем и спуск со склона;  -выполнять строевые упражнения. | Контрольный учет за передвижением скользящим шагом | Повторить технику |  |  |
| 55. | Подъем и спуск | 1 | Закрепление. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые упражнения |  |  |
| 56. | Отработка техники подъема и спуска | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях ;  -правила оказания первой помощи пострадавшим .  Уметь:  -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок;  -выполнять подъем на склон 15-20⁰ | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить подъемы и спуски со склонов. |  |  |
| 57. | Контроль выполнения спусков и подъемов | 1 | Контроль двигательных навыков. | Контрольный учет по технике спусков и подъемов без палок. | Повторить комплекс ОРУ в движении. |  |  |
| 58-59 | Закрепление техники передвижения | 2 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -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 15-20⁰. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. |  |  |
| 60-61. | Совершенствование техники передвижения | 2 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях.  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом;  -выполнять подъем и спуск;  -выполнять строевые упражнения. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. |  |  |
| 62. | Учет по технике подъемов. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях:  -знать о пользе закаливания зимой.  Уметь:  - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках;  -выполнять строевые упражнения. | Контрольный учет техники подъемов и спусков в низкой и высокой стойках. | Повторить технику подъемов и спусков. |  |  |
| 63. | Закрепление техники передвижения | 1 | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях:  -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. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику скользящего шага. |  |  |
| 64. | Контроль прохождения дистанции. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях.  Уметь:  -передвигаться скользящим и ступающим шагом;  - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках;  -выполнять строевые упражнения. | Контрольный учет прохождения дистанции 500 м | Повторить меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями. |  |  |
| 65-66 | Развитие выносливости при ходьбе и беге | 2 | Закрепление. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить строевые упражнения |  |  |
| 67. | 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. | Разучивание акробатических упражнений. | 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. | Повторить акробатические упражнения. |  |  |
| 69. | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 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. | 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. |  |  |
| 71-72. | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | 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. | Повторить акробатические упражнения. |  |  |
| 73. | 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. | Формирование навыков лазания и перелезания. | 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. | Повторить правила безопасного поведения на занятиях. |  |  |
| 75. | Развитие гибкости, статического и динамического развития. | 1 | Комбинированный | 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. | Повторить о значении закаливания. |  |  |
| 76. | 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. | Развитие гибкости, статического и динамического развития. | 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. | Повторить технику ходьбы и бега. |  |  |
| 78. | 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. |  |  |
| 79. | Совершенствование техники упражнения с мячами. Прыжки в высоту. | 1 | Ознакомление с новым материалом | Знать:  -правила безопасного поведения при занятиях;  -о правильном дыхании при ходьбе и беге.  Уметь:  -выполнять перебрасывание и ловлю мяча с руки на руку; метание малого мяча на дальность;  -выполнять прыжки в высоту с разбега в три шага. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить технику прыжка с разбега. |  |  |
| 80. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 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. |  |  |
| 81. | 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. |  |  |
| 82. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 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. |  |  |
| 83. | Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. | 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 по прыжкам в высоту (50-60 м) | Повторить строевые команды. |  |  |
| 84. | 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. |  |  |
| 85. | Совершенствование техники метания малого мяча. | 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. |  |  |
| 86. | Метание мяча. Развитие силы рук. | 1 | Комбинированный | Знать:  -правила безопасного поведения на занятиях;  -комплекс ОРУ с гантелями.  Уметь:  -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места);  -выполнять упражнения с малыми гантелями. | Контрольный учет по прыжкам в высоту (50-60 м) | Повторить комплекс ОРУ с гантелями. |  |  |
| 87. | Подвижные игры на воздухе: «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижн6ая 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. |  |  |
| 88. | Совершенствование навыков метания и ловли мяча. | 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. |  |  |
| 89. | Развитие статического и динамического равновесия. | 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. |  |  |
| 90. | Подвижные игры на воздухе. Эстафета с мечами. | 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 эстафеты.. |  |  |
| 91. | Развитие статического и динамического равновесия. | 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. | Повторить ОРУ на месте. |  |  |
| 92. | Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости. | 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. | Повторить правила закаливания. |  |  |
| 93. | Подвижные игры на воздухе: «Футбол». | 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. |  |  |
| 94. | Отработка техники выполнения прыжков и бега. | 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 . |  |  |
| 95. | Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. | 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 (девочки). | Прыжки на скакалках. |  |  |
| 96. | 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. |  |  |
| 97. | Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -правила безопасного поведения на занятиях;  -правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.  Уметь:  -выполнять прыжки (прыжки через скакалку ноги вместе, прыжок на двух ногах с продвижением вперед, прыжок на препятствие). | Контрольный учет по бегу на 30 м (мальчики). | Повторить технику прыжков на скакалке. |  |  |
| 98. | Учет по прыжкам в длину с разбега. | 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. |  |  |
| 99. | 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. | Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. | 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 физическими упражнениями. |  |  |
| 101. | Контроль по бегу на 30м. | 1 | Контроль двигательных навыков. | Знать:  -правила безопасного поведения на занятиях;  -о двигательном режиме школьника на каникулах.  Уметь:  -выполнять бег с ускорением, прыжки в глубину. | Контрольный учет по бегу на 30 м | Повторить технику бега с ускореним. |  |  |
| 102. | 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. |  |  |
| 103 | Контроль по бегу на 30м. |  | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения на занятиях;  -о двигательном режиме школьника на каникулах.  Уметь:  -выполнять бег с ускорением, прыжки в глубину. | Контрольный учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. | Повторить технику бега с ускореним. |  |  |
| 104 | Контроль по бегу на 30м. |  | Закрепление. | Знать:  -правила безопасного поведения на занятиях;  -о двигательном режиме школьника на каникулах.  Уметь:  -выполнять бег с ускорением, прыжки в глубину. | Контрольный учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. | Повторить технику бега с ускореним. |  |  |
| 105 | Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее», «По местам». |  | 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. |  |  |