

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Тагильская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании ПТК
Протокол № 1
« 30 » августа 20 год

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

« 30 » августа 20 год

«Утверждаю»
Директор школы

« 30 » августа 20 год

**Рабочая учебная программа
по физической культуре 2 класс**
(наименование учебного предмета (курса))

I ступень
(уровень, ступень образования)

5 лет
(срок реализации программы)

Составлена на основе авторской программы: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».

(наименование программы, автор программы)
ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу: учитель физической культуры Лизунов А.С., 1-я квалификационная категория

2020
(год разработки)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, сна, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз витию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3.МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 414 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Уровень физической подготовленности 2класс

Контрольные упражнения	Уровень					
------------------------	---------	--	--	--	--	--

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

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Сетка часов.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре		В ходе урока		
2	Способы физкультурной деятельности		В ходе урока		
3	Физическое совершенствование:		17		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. гимнастика с основами акробатики 2. легкая атлетика 3. лыжные гонки 4. подвижные игры 5. общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) 		27 34 24		
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)		34		

№ 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

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ 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.	Правила безопасного поведения и техники безопасности	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.	Комплекс упражнений № 1	1.09	
2.	Строевые приемы на месте.	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.	Комплекс упражнений № 1	6.09	
3.	Прыжок в длину с места, подвижные игры.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега.	Контрольный учет по бегу на 30м.	Комплекс упражнений № 1	7.09	
4.	.Бег 500 м по ровной поверхности, теория: Обучение измерению пульса.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 1	8.09	

5.	Передвижение строем в колонне, ширенге.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега.	Контрольный учет	Комплекс упражнений № 1	13.09	
6.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.Игра футбол	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.	. Комплекс упражнений № 1	14.09	
7.	Бег на 500,300м в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры	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.	Комплекс упражнений № 1	15.09	
8.	Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	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.	Комплекс упражнений № 1	20.09	
9.	Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -команды «вольно», «равняйся», «мирно»; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -выполнять наклоны туловища сидя на полу.	Контрольный учет по наклону туловища сидя на полу.	Комплекс упражнений № 1	21.09	
10.	Формирование навыков	1	Контроль двигательных	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях;	Индивидуальные и	Комплекс упражнений № 1	22.09	

	выполнения прыжков.		навыков.	-команды «вольно», «направо», «налево», «смирно». Уметь: -выполнять прыжки на препятствие; -выполнять подтягивание.	групповые упражнения.			
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 (1 кг) из положения сидя из-за головы.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 1	27.09	
12.	Подвижные игры : «Класс, смирно!», «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.	Комплекс упражнений № 1	28.09	
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.	Комплекс упражнений № 1	29.09	
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 (1 кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 1	4.10	

15.	Преодоление полосы препятствий. Соверш-е 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	Комплекс упражнений № 1	5.10	
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.	Комплекс упражнений № 1	6.10	
17.	Преодоление полосы препятствий. Соверш-е 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.	Комплекс упражнений № 1	11.10	
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.	Комплекс упражнений № 1	12.10	
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.	Комплекс упражнений № 1	13.10	

20.	Подвижные игры: «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.	Комплекс упражнений № 1	18.10	
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.	Комплекс упражнений № 1	19.10	
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.	Комплекс упражнений № 1	20.10	
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.	Комплекс упражнений № 1	25.10	
24.	Подвижные игры: «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.	Комплекс упражнений № 1	26.10	

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.	Комплекс упражнений № 1	27.10	
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.	Комплекс упражнений № 2	8.11	
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.	Комплекс упражнений № 2	9.11	
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.	Комплекс упражнений № 2	10.11	
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	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 2	15.11	

				мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять 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.	Комплекс упражнений № 2	16.11	
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.	Комплекс упражнений № 2	17.11	
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.	Комплекс упражнений № 2	22.11	
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;	Групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 2	23.11	

				-коллективно выполнять задания.				
34.	Отработка акробатических упражнений.	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.	Комплекс упражнений № 2	24.11	
35.	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1	Закрепление.		Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 2	29.11	
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.	Комплекс упражнений № 2	30.11	
37.	Отработка акробатических упражнений.	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.	Комплекс упражнений № 2	1.12	
38.	Обучение лазанию по гимнастической	1	Комбинированный	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях;	Индивидуальные и	Комплекс упражнений № 2	6.12	

	стенке.			-строевые команды и упражнения. Уметь: -выполнять висы стоя и лежа; -лазть по канату с захватом ногами каната.	групповые упражнения.			
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.	Комплекс упражнений № 2	7.12	
40.	Лазание, акробатические упражнения. Учет по подтягиванию.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях. Уметь: -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазть по канату с захватом ногами каната.	Контрольный учет по подтягиванию	Комплекс упражнений № 2	8.12	
41.	Лазание. 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; -лазть по канату с захватом ногами каната.	Контрольный учет по прыжкам в длину с места.	Комплекс упражнений № 2	13.12	
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.	Комплекс упражнений № 2	14.12	
43.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять акробатические упражнения (перекаты,	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 2	15.12	

				лазания, висы, упоры); -выполнять ОРУ под музыку.				
44.	Проверка умения в лазании по гимнастической стенке	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 произвольным способом.	Комплекс упражнений № 2	20.12	
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.	Комплекс упражнений № 2	21.12	
46.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	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.	Комплекс упражнений № 2	22.12	
47.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	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.	Комплекс упражнений № 3	10.01	
48.	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	11.01	

				Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).				
49.	Отработка техники скользящего шага.	1	Закрепление.		Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	12.01	
50.	Отработка техники скользящего шага.	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.	Комплекс упражнений № 3	17.01	
51-52	Совершенствование скользящего шага без палок.	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.	Комплекс упражнений № 3	18.01 19.01	
53.	Формирование навыков ходьбы 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 влево и вправо.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	24.01	

54.	Подъем и спуск со склона.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школу. Уметь: -передвигаться скользящим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.	Контрольный учет за передвижение м скользящим шагом без палок.	Комплекс упражнений № 3	25.01	
55.	Подъем и спуск со склона.	1	Закрепление.		Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	26.01	
56.	Отработка техники подъема и спуска со склона.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила оказания первой помощи пострадавшим на лыжне. Уметь: -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон 15-20°	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	31.01	
57.	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона.	1	Контроль двигательных навыков.		Контрольный учет по технике спусков и подъемов без палок.	Комплекс упражнений № 3	1.02	
58-59	Закрепление техники передвижения на лыжах.	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.	Комплекс упражнений № 3	2.02 7.02	

60-61.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	8.02 9.02	
62.	Учет по технике подъемов и спусков.	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.	Комплекс упражнений № 3	14.02	
63.	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.	Комплекс упражнений № 3	15.02	
64.	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	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	Комплекс упражнений № 3	16.02	
65-66	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	2	Закрепление.		Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	21.02 22.02	

67.	Подвижные игры : «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках»	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.	Комплекс упражнений № 3	23.02	
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.	Комплекс упражнений № 3	28.02	
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.	Комплекс упражнений № 3	1.03	
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.	Комплекс упражнений № 3	2.03	
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	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	7.03 8.03	

				динамическое равновесие.				
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.	Комплекс упражнений № 3	9.03	
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.	Комплекс упражнений № 3	14.03	
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.	Комплекс упражнений № 3	15.03	
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.	Комплекс упражнений № 3	16.03	
77.	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале;	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 3	21.03	

				- о значении закаливания в повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейки, лазание, перелезание).				
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.	Комплекс упражнений № 3	22.03	
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.	Комплекс упражнений № 3	23.03	
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.	Комплекс упражнений № 4	5.04	
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.	Комплекс упражнений № 4	6.04	
82.	Совершенствование техники выполнения	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной	Индивидуальные и групповые	Комплекс упражнений № 4	11.04	

	упражнений с мячами.			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.	упражнения.			
83.	Прыжки в высоту. Метание 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 по прыжкам в высоту (50-60 м)	Комплекс упражнений № 4	12.04	
84.	Подвижные игры: «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.	Комплекс упражнений № 4	13.04	
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.	Комплекс упражнений № 4	18.04	
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	Контрольный учет по прыжкам в высоту (50-60 м)	Комплекс упражнений № 4	19.04	

				расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять упражнения с малыми гантелями.				
87.	Подвижные игры: «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.	Комплекс упражнений № 4	20.04	
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.	Комплекс упражнений № 4	25.04	
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.	Комплекс упражнений № 4	26.04	
90.	Подвижные игры. Эстафета с мячами.	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.	Комплекс упражнений № 4	27.04	
91.	Развитие статического и динамического	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила безопасного поведения в парках,	Индивидуальные и групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 4	2.05	

	равновесия.			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).				
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.	Комплекс упражнений № 4	3.05	
93.	Подвижные игры . «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.	Комплекс упражнений № 4	4.05	
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.	Комплекс упражнений № 4	9.05	

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).	Комплекс упражнений № 4	10.05	
96.	Подвижные игры: «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.	Комплекс упражнений № 4	11.05	
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).	Комплекс упражнений № 4	16.05	
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.	Комплекс упражнений № 4	17.05	
99.	Подвижные игры, встречающая эстафета с палочкой.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве;	Групповые упражнения.	Комплекс упражнений № 4	18.05	

				-коллективно выполнять задания.				
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.	Комплекс упражнений № 4	23.05	
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	Комплекс упражнений № 4	24.05	
102.	Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного проведения ; -правила выполнения упражнений. Уметь: -выполнять на технику ; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Фронтальный опрос, задание на лето.	Комплекс упражнений № 4	25.05	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Глазырина Л.Д Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1- 4класс Москва « Владос» 2002.
2. Голомидова С.Е. Физкультура. Волгоград 2003.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 класс Москва «Вако» 2004.
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2002
5. Журнал «Физическая культура в школе».
6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
7. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2002.

Домашнее задание

Комплекс общеразвивающих упражнений №1

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Упражнения для развития мышц груди и рук №2

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину в перед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.
2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.

4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10)делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.

4. Исходное положение – сидя на устойчивой скамейке, опираясь ладонями о ее край, поставив ноги на ширину бедер. Втяните живот, чуть приподнимитесь, переступите ногами впереди согните колени под прямым углом. Положите левую щиколотку на правое колено: ноги должны образовать цифру4. Грудная клетка расправлена, пресс напряжен. Опускайте бедра, пока угол в локтях не составит 90 градусов. Усилиями трицепсов вернитесь в исходную позицию и задержитесь на 2 секунды. Повторите 12 – 15 раз и поменяйте ноги. Выполните по 2 подхода с каждой ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НОГ №3

1. Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

2. Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.

3. Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

4. Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнимитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторений.

5. Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторений сначала с одной, затем другой ноги.

6. Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60 сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ №4

1. И. п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.

2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.