
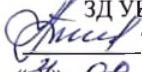


362003, Российская Федерация, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Гастелло, 79
тел./факс: (8672) 52-82-70; e-mail: inci2001@inci.ru; сайт: www.inci.ru

Согласовано
Руководитель МО
 Л.В. Солончук
(протокол от «21» 09 2021 г. № 1)

Согласовано
ЗД УВ школы
 Т.А. Бизюкина
«21» 09 2021 год



Рабочая программа
для 2 класса
учебного предмета
Физическая культура

Составитель: Кулиева Сусана Бабаевна
преподаватель физической культуры

Владикавказ 2021

Рабочая программа для 2 класса составлена:

- на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования;
- с учётом соблюдения преемственности содержания, конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения;
- на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования АНОО «Институт Цивилизации»;
- согласно учебному плану АНОО «Институт Цивилизации» г. Владикавказа на 2021/22 учебный год;
- авторы 2 класс **Физическая культура. : Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.**

В 1 классе учебный предмет «Физическая культура» рассчитан на 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания» в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2004).

Для реализации программного содержания используется УМК:

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

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа 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.

Основные знания и умения учащихся:

К концу 2 класса обучающиеся должны получить первоначальные сведения:

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

К концу 2 класса обучающиеся должны уметь:

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

II Тематическое планирование

№ 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

III Поурочное планирование

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

	техники метания малого мяча в цель.			Уметь: -выполнять упражнения с мячом; -выполнять упражнения с малыми гантелями, перетягивание каната.		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 с 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 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:	Индивидуальные и групповые упражнения.	Вспомнить упражнения на восстановлен		

				-выполнять бег и ходьбу разными способами; -выполнять построение и перестроения; -выполнять заданные позы и и положения тела.		ие 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:	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить стойку на лопатках согнув ноги.		

				-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.				
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	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения строевых упражнений (построение в шеренгу, размыкание,	Контроль за выполнением стойки на лопатках согнув ноги.	Повторить комплекс ОРУ с гимнастическ		

	навыков лазания по канату.			перестроение); -комплекс ОРУ с гимнастическими палками.		ими палками.		
35.	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1	Закрепление.	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 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		

						упражнениям и.		
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; -лазть 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; -лазть 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 на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1.	Ознакомление с новым материалом.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; -передвигаться на лыжах в колонне.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
47.	Ознакомление с	1	Комбинированн	Знать:	Индивидуальные и	Повторить		

	техникой передвижения на лыжах.		ый	-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.	групповые упражнения.	правила переноски лыж в руках.		
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.	Повторить технику скользящего шага.		
49.	Отработка техники скользящего шага.	1	Закрепление.	Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренироваться обувать лыжи.		
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.	Тренироваться обувать лыжи.		
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.	Повторить строевые упражнения без палок.		
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;	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить умение скреплять лыжи и палки.		

				-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.				
54.	Подъем и спуск со склона.	1	Контроль двигательных навыков.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школы.	Контрольный учет за передвижением скользящим шагом без палок.	Повторить технику подъема и спуска со склона.		
55.	Подъем и спуск со склона.	1	Закрепление.	Уметь: -передвигаться скользящим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые упражнения на лыжах.		
56.	Отработка техники подъема и спуска со склона.	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила оказания первой помощи пострадавшим на лыжне.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить подъемы и спуски со склонов.		
57.	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	1	Контроль двигательных навыков.	Уметь: -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон 15-20°	Контрольный учет по технике спусков и подъемов без палок.	Повторить комплекс ОРУ в движении.		
58-59	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.	Повторить технику скользящего шага.		
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.	Повторить технику скользящего шага.		
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:	Контрольный учет техники подъемов и спусков в низкой и высокой стойках.	Повторить технику подъемов и спусков.		

				- выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.				
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.	Повторить технику скользящего шага.		
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	Повторить меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями.		
65-66	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	2	Закрепление.		Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить строевые упражнения на лыжах.		
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	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить упражнения на равновесие.		

				динамическое 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, перелезание).	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:	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		

				-выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.				
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», «Подвижная цель».	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Групповые упражнения.	Повторить правила игр.		
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 упражнениям и 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:	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить ОРУ на месте.		

				<ul style="list-style-type: none"> -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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -правила закаливания весной и летом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -различные техники ходьбы и бега. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; -знать правила здорового образа жизни второклассника. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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	1	Закрепление.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения на занятиях; 	Групповые упражнения.	Повторить правила		

	рву», «Космонавты», «Салки-выручалки».			-правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		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 упражнениям и.		
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 ускорением.		
102.	Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто	1	Закрепление.	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр.	Групповые упражнения.	Повторить правила проведения		

	быстрее», «По местам».			Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.		игры.		
--	------------------------	--	--	--	--	-------	--	--