**Календарно тематическое планирование**

**уроков физической культуры для 2 класса.**

**(Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова)**

**Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы **задач,** направленных на достижение личностных, предметных и метапреметных результатов.

**Основные задачи**:

***1. Оздоровительная задача***

***•*** Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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 здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

***•*** Формирование навыка систематического наблюдении за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показателей развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***2. Образовательная задача***

***•*** Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

***•*** Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

***•*** Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

***•*** Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

***3. Воспитательная задача***

***•*** Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

***•*** Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

***•*** Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и само регуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достиженииобщих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно половые и индивидуальные особенности детей, материально техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанныйна формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развитияиндивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*.

Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебногопредмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний впрактические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Структура курса**

В предложенной программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а так же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2 класс** ( 102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения,

направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах.

**Основы знаний о физической культуре** ( 6 ч)

*История* Олимпийских игр и спортивных соревнований. *Понятие* о физическом развитии человека, влиянии на негофизических упражнений. *Правила* предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. *Сведения* о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. *Влияние* занятий физической культурой на воспитание характера человека. *Подвижные* и спортивные

игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия*. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** ( 96 ч)

*Организующие команды и приёмы***:** строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика** ( 24 ч)

*Ходьба:* в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). *Бег:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокогостарта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. *Прыжки:* на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на

двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.*Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.*Броски:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики** ( 22 ч)

*Акробатические упражнения:* перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическуюскамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, понаклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка** ( 20 ч)

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:* переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной,низкой стойке. *Подъём:* ступающим и скользящимшагом,«лесенкой». *Торможение* падением.

**Подвижные игры** ( 30 ч)

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров»,«Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». *На материале гимнастики с основами акробатики:*

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий сэлементами спортивных игр. *Национальные игры:* русская народная игра «У медведяво бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 2 класса**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

***•*** положительное отношение к урокам физической культуры;

***•*** понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

***•*** мотивация к выполнению закаливающих процедур.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

***•*** познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

***•*** положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

***•*** уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся:***

***•*** выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

***•*** называть меры по профилактике нарушений осанки;

***•*** определять способы закаливания;

***•*** определять влияние занятий физической культурой на

воспитание характера человека;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы;

***•*** выполнять различные виды бега;

***•*** выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

***•*** прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

***•*** выполнять кувырок вперёд;

***•*** выполнять стойку на лопатках;

***•*** лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять

спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём

«лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

***•*** играть в подвижные игры;

***•*** выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

***•*** рассказывать о видах спорта, включённых в программулетних и зимних Олимпийских игр;

***•*** определять влияние закаливания на организм человека;

***•*** самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

***•*** выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

***•*** организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** понимать цель выполняемых действий;

***•*** выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

***•*** адекватно оценивать правильность выполнения задания;

***•*** использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

***•*** анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководствомучителя);

***•*** вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, попрофилактике нарушений осанки, физкультминуток***•*** объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

***•*** самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

***•*** координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

***•*** организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

***•*** различать, группировать подвижные и спортивные игры;

***•*** характеризовать основные физические качества;

***•*** группировать игры по видам спорта;

***•*** устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

***•*** свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

***•*** сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

***•*** устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

***•*** высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

***•*** договариваться и приходить к общему решению, работаяв паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

**Годовое распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала (сетка часов)**

**при трёх разовых занятиях в неделю для 2 класса на учебный 2013-2014 год..**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов(уроков)  102 | | | |
| класс | | | |
| 2 | | | |
| 1 чет.  (27ч.) | 2 чет.  (21ч.) | 3 чет.  (30ч.) | 4 чет.  (24 ч) |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Физическое совершенствование. |  |  |  |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  | 20 | 2 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика | 12 |  |  | 12 |
| 2.3 | Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе |  |  | 20 |  |
| 2.4 | Подвижные игры | 13 |  | 7 | 10 |

**Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры для 2 класса ( Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова)**

**102 часа.**

**1 четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ и тип**  **Урока** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** | | **дата** | **Домашнее задание** |
| **Основы знаний о физической культуре(1час)** | | | | | | |
| 1  Урок лекция | Инструктаж по технике безопасности. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. | 1. Дать представление о влиянии физи  ческой культуры на здоровье и физичес  кое развитие человека.  2. Познакомить с правилами поведения  на занятиях физической культурой.  3. Научить строиться в шеренгу и колонну.  П/И « Найди своё место» | | *Определять* влияние физической культуры на укрепление здоровья и  физическое развитие. *Изучить* правила поведения на уроках физической культуры.  *Выполнять* построения в шеренгу и колонну. | 3-7.09 | Комплекс УГГ С мячом. |
| **Лёгкая атлетика** (12 ч) | | | | | | |
| 2  Урок соревнование | Медленный равномерный бег,бег с изменением направления.  Челночный бег 3по 10м. Входной мониторинг.  (1) | 1Познакомить с правилами  предупреждения травматизма на уроках.  2. Разучить повороты кругом на месте.  3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Челночный бег.  4. Разучить игру «У медведя во бору | | *Изучать и соблюдать* правила предупреждения травматизма на занятиях.  *Выполнять* повороты кругом.  *Участвовать* в подвижной игре  «У медведя во бору», *соблюдать* правила игры. | 3-7.09 | Комплекс УГГ С мячом. |
| 3  Урок соревнование | Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Входной мониторинг.  (2) | 1.Повторить повороты кругом.  2.Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд.  3. Повторить игру «У медведя во бору».  4. Развивать быстроту. | | *Познакомиться* с разновидностями бега. *Использовать* разные виды  бега. *Следовать* при выполнении  упражнений инструкциям учителя.  *Соблюдать* правила игры.  *Выполнять* упражнения на скорость движения.  *Моделировать* физические нагруз  ки для развития быстроты. | 3-7.09 | Прыжки через скалку |
| 4  Контрольный урок | Эстафетный бег.  Челночный бег 3х10м**.(Контроль)**  (3) | 1. Дать представление об эстафетном беге.  2. Повторить разновидности бега.  3. Разучить игру «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | | *Изучать* приёмы эстафетного бега.  *Следовать* при выполнении зада  ний инструкциям учителя.  *Применять* полученные умения в  игре. «Вызов номеров».  *Выполнять* упражнения на внима  ние. | 9-14.09 | Прыжки через скалку |
| 5  Контрольный урок | Прыжки и их связь  с беговыми упражне  ниями.Подтягивание **(Контроль**) .Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.  (4) | 1.Подтягивание на перекладине. Познакомить с подготовительными  упражнениями перед выполнением  прыжков.  2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.  3. Повторить игру «Вызов номеров». | | *Выполнять* подготовительные упражнения.  *Объяснять и применять* технику прыжков, технику приземления  *Следовать* при выполнении  инструкциям учителя. *Согласовывать* действия партнёров в игре.  *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. | 9-14.09 | Приседание |
| 6  Контрольный урок | Прыжки на двух и од  ной ноге с продвиже  нием вперёд. .Прыжок в длину с места **(Контроль**)Бег 30 метрв  (5) | 1.Прыжок в длину с места. Повторить прыжки вверх на двух ногах.  2. Разучить прыжки с продвижением вперёд.  3. Развивать прыгучесть | | 9-14.09 | Приседание |
| 7.Игравой урок | Преодоление полосы  препятствий. Равномерный бег 3 мин  (6) | 1. Повторить челночный бег 3х10 м.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить подвижную игру  «Воробьи, вороны».  4. Развивать выносливость. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Согласовывать*  действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. | 16-21.09 | Отжимание от пола |
| 8  Контрольный урок | ОРУ.СБУ. Бег 30 м **(Контроль)** .  (7) | 1.Бег 30метров. Прыжки через качающуюся скакалку.  2. Разучить подвижную игру  «Совушка».  3. Развивать гибкость. | | *Согласовывать*  действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определенных физических качеств | 16-21.09 | Отжимание от пола |
| 9  Урок соревнование | Метание в вертикальную цель и на дальность. Бег 60 метров.  (8) | 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. и на дальность.  2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13–15 см).  3. Повторить подвижную игру  «Совушка». | | *Объяснять и применять* технику метания теннисного малого мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении | 16-21.09 | Прыжок в дину с места |
| 10  Зачётный урок | Метание в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность **(на результат)**  **(9)** | 1. Разучить метание в горизонтальную цель.  2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.  3. Повторить игру «Вызов номеров».  4. Развивать выносливость. | | *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. *Согласовывать* действия партнёров в игре. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. | 23-28.09 | Прыжок в дину с места |
| 11  Игравой урок | Броски набивного  мяча (0,5 кг).Равномерный бег 3 мин.  (10) | 1. Разучить бросок набивного мяча  (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через скакалку.  3. Разучить подвижную игру «Планеты». | | *Выполнять* броски набивного мячаот груди на дальность. *Следовать*  при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. *Соблюдать* правила игры,  *удерживать* задачи во время игры. | 23-28.09 | Упражнения для мышц пресса |
| 12  Контрольный урок | Прыжки через качающуюся скакалку. Бег на выносливостть(1 км.) **.(Контроль)**  (11) | 1. Повторить бросок набивного мяча  (0,5 кг) от груди на дальность.  2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.  3. Повторить подвижную игру «Пла  неты». | | *Выполнять* броски набивного мяча от груди на дальность. *Проявлять* силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. *Согласовывать* дей  ствия партнёров в игре. | 23-28.09 | Упражнения для мышц пресса |
| 1 Урок соревнование 3 | Преодоление препятствий. Старты из разных исходных положений  (12) | 1.Старт. Повторить разученные виды бега.  2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  3. Развивать быстроту. | | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий *Удерживать* цель выполняемых действий при преодолении полосы  препятствий. *Проявлять* волевые усилия. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. | 30-5.10 | Упражнения для мышц спины |
| **Основы знаний о физической культуре(1час)** | | | | | | |
| 14  Урок лекция | Инструктаж по технике безопасности. Как устроен человек.  (1ч) | 1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.  2. Познакомить с основными способами передвижений человека 3. Повторить подвижные игры по выбору учеников. | | *Работать с информацией* о строении человека и работе мышц. *Устанавливать* взаимосвязь между физическими упражнениями и  работой мышц. *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. | 30-5.10 | Упражнения для мышц спины |
| **Подвижные игры** (13 ч) | | | | | | |
| 15  Игравой урок | Спортивные игры. Прыжки через скакалку  (1) | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Запрыгивание и спрыгивание с горки матов.Прыжки через скакалку.  3. Разучить подвижную игру «Третий  лишний». | | *Иметь представление* о спортив%  ных играх как об игре команды.  *Осваивать* технические действия  из спортивных игр.  *Общаться* и *взаимодействовать* в  игровой деятельности. | 30-5.10 | Комплекс УГГ С мячом. |
| 16  Игравой урок | Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку**( на результат)**    **(2)** | 1.Прыжки через скакалку.  2.Броски и ловля мяча в парах и тройках.  3.Развитие координации движений.  4.Подвижная игра «Не потеряй мяч» | | *Осваивать* технические действия  из спортивных игр.  *Общаться* и *взаимодействовать* в  игровой деятельности | 7-12.10 | Комплекс УГГ С мячом. |
| 17  Урок соревнование | Игра «Точно в мишень», Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.  (3) | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.  2. Разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель.  3. Разучить подвижную игру «Передал садись». | | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной  осанки.  *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | 7-12.10 | Прыжки через скалку |
| 18 Игравой урок | Смыкание приставными шагами в шеренге.  (4) | 1. Повторить смыкание приставными  шагами в шеренге.  2. Повторить ходьбу противоходом.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | | *Выполнять* ходьбу противохо  дом. *Осваивать* умения управ  лять эмоциями в процессе учеб  ной и игровой деятельности. | 7-12.10 | Прыжки через скалку |
| 19  Игравой урок | Игра «Пятнашки».  Комбинированные эстафеты  (5) | 1. Эстафетный бег. 2. Набивание мяча о пол правой и левой рукой. 3. Ведение мяча с изменением направления. 4. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | | *Иметь представление о соревновательных упражнениях. Применять навыки эстафетного бега в*  *игровой деятельности.* | 14-19.10 | Приседание |
| 20  Зачётный урок | Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке **( на результат)**  **(6)** | 1. Поднимание ног на гимнастической стенке. 2. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку.. 3. Игра «Пингвины с мячом». | | *Осваивать* технику прыжков через скакалку на одной ноге.  *Применять навыки эстафетного бега в*  *игровой деятельности* | 14-19.10 | Приседание |
| 21  Игравой урок | Прыжки с высоты. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.  .П/И «Акула»  (7) | 1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.  2. Повторить прыжки через скакалку.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение». | | *Осваивать* технику мягкого при  земления. *Описывать* технику  прыжковых упражнений | 14-19.10 | Отжимание от пола |
| 22  Игравой урок | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».  (8) | 1*.*Отжимание от пола.  2.Пеыжки через скамейку.  3. Эстафеты с обручем. | | *Проявлять* качества  быстроты, выносливости, координации. *Моделировать*  физические нагрузки для развития основных физических качеств. | 21-26.10 | Отжимание от пола |
| 23  Игравой урок | Элементы спортивных игр.  (9) | 1. Разучить комплекс упражнений, на  правленный на развитие гибкости.  2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой меняя высоту отскока мяча..  3. Разучить задания с элементами спортивных игр.  4.П/И « Стенка» | | *Выполнять* комплексы упражне  ний, направленные на развитие  различных физических качеств.  *Осваивать* технические действия из спортивных игр. | 21-26.10 | Прыжок в дину с места |
| 24  Игравой урок | Совершенствование  элементов спортивных игр.  (10) | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами  спортивных игр.  3. Подвижная игра «Воробьи,вороны». | | *Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. | 21-26.10 | Прыжок в дину с места |
| 25  Игравой урок | Метание теннисного  мяча в горизонтальную цель.  (11) | 1. Разучить метание теннисного мяча вгоризонтальную цель .  2. Повторить отбивы резинового мяча.  3. Повторить подвижную игру «Волк  во рву». | | *Выявлять* характерные ошибки  при выполнении метания в гори  зонтальную цель. | 28-1.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 26  Комбиниров.урок | Броски набивного мяча от груди на дальность.  П/И «Кто дальше»  (12) | 1. Повторить прыжки через скакалку.  2. Повторить бросок набивного мяча  (0,5 кг) от груди на дальность.  3. Разучить пробегание под длинной  вращающейся скакалкой.  4. Развивать силу. | | *Осваивать* технику бросков большого мяча. *Проявлять* силу в бросках набивного мяча от груди. *Соблюдать* правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. | 28-1.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 27  Комбиниров.урок | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Прыжки через скакалку    (13) | 1. Разучить прыжки через скакалку с  продвижением вперед.  2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.  3. Подвижная игра «Совушка». | | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. | 28-1.11 | Упражнения для мышц спины |
| **2 четверть(21 час)**  **Основы знаний о физической культуре(1час)** | | | | | | |
| 28  Урок лекция | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики.  (1) | 1. Познакомить с правилами поведенияна уроках гимнастики.  2. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр.  3. Повторить подвижную игру «Два мороза». | | *Различать* виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. | 11-16.11 | Прыжок в дину с места |
| **Гимнастика с основами акробатики** ( 20 ч) | | | | | | |
| 29  Комбиниров.урок | Физическое развитие  человека.Упражнения на гимнастической скамейке.  (1) | 1. Дать представление о физическом развитии человека.  2. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке.  3. Повторить положение упор присев.  4. Разучить эстафету с обручами. | | *Иметь представление* о физическом развитии человека. *Характеризовать* показатели физического развития. | 11-16.11 | Прыжок в дину с места |
| 30  Игравой урок | Влияние упражнений на физическое развитие человека.Комбинация на гимнастической скамейке.  (2) | 1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека  2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы.  3. Повторить перекаты в группировке  Вперёд назад. Подвижная игра «Совушка». | | *Понимать* влияние упражнений на физическое развитие человека.  *Осваивать* технику ходьбы с перешагиванием через предметы.  *Выявлять* характерные ошибки в выпонении перекатов в группи  ровке | 11-16.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 31  Зачётный урок | Перекаты в сторону.Комбинация на гимнастической скамейке**(на результат)**  **(3)** | 1. Повторить ходьбу по перевёрнутой  скамейке через предметы.  2. Обучить перекатам в сторону.  3. Повторить эстафету с обручами. | | *Осваивать* технику перекатов в  сторону. *Проявлять* качества координации при выполнении перекатов. | 18-23.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 32  Комбиниров.урок | Кувырок вперёд, стойка на лопатках.  (4) | 1. Повторить перекаты в сторону.  2. Обучить кувырку вперёд, стойке на лопатках.  3. П/И «Невод» | | *Выполнять* перекаты в группи  ровке. | 18-23.11 | Упражнения для мышц спины |
| 33  Комбиниров.урок | Акробатическая комбинация . Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнасти  ческую стенку.  (5) | 1. Повторить кувырок вперёд.  2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.  3. Подвижная игра «Передай мяч». | | *Осваивать* технику кувырка впе  рёд. *Осваивать* технику лазанья по  гимнастической стенке. | 18-23.11 | Упражнения для мышц спины |
| 34  Зачётный урок | Акробатическая комбинация .(**на результат)** Лазанье по скамейке  и гимнастической  стенке, одноимённым и разноимённым  способом.  (6) | 1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и  разноимённым способом.  2. Совершенствовать кувырок вперёд.  3. Подвижная игра «Гномы, великаны».  4. Воспитывать внимание. | | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении лазанья и  кувырков. | 25-30.11 | Прыжки через скалку |
| 35  Контрольный урок | Наклон в перёд  **( Контроль)** Ходьба по наклонной  скамейке (под углом  30°).  (7) | 1. Разучить ходьбу по наклонной ска  мейке.  2. Разучить комплекс упражнений со  скакалкой.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать гибкость. | | *Выполнять* ходьбу по наклонной скамейке.  *Осваивать* комплекс упражнений  со скакалкой. *Проявлять* качество  гибкости при выполнении упраж  нений. | 25-30.11 | Прыжки через скалку |
| 36  Комбиниров.урок | Запрыгивание на гор  ку матов.Отжимание.  (8) | 1. Обучить запрыгиванию на горку матов.  2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги.  3. Повторить подвижную игру «Невод | | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках,согнув ноги. *Осваивать* технику запрыгивания на горку матов. | 25-30.11 | Упражнения для мышц пресса |
| 37  Зачётный урок | Стойка на лопатках,  выпрямив ноги. Отжимание(**на результат**)  (9) | 1. Повторить запрыгивание на горку матов.  2. Обучить стойке на лопатках, выпря  мив ноги.  3. Повторить подвижную игру «Мыше  ловка». | | *Осваивать* технику выполнения  стойки на лопатках, выпрямив  ноги. | 2-7.12 | Упражнения для мышц пресса |
| 38  Игравой урок | Вис лёжа на низкой  перекладине.  (10) | 1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить стойку на лопатках, вы  прямив ноги.  3. Повторить подвижную игру «Запре  щённое движение». | | *Выявлять* типичные ошибки при  выполнении стойки на лопатках,  выпрямив ноги. *Соблюдать* прави  ла техники безопасности при вы  полнении упражнений. | 2-7.12 | Отжимание от пола |
| 39 Урок соревнование | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  (11) | 1. Обучить подтягиванию из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить перелезание через горкуматов.  3. Подвижная игра «Охотники и утки».  4. Развивать силу. | | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине. *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания. | 2-7.12 | Отжимание от пола |
| 40  Зачётный урок | Переползание в упоре на коленях.Вис на согнутых руках ( **на результат**)  (12) | 1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья.  2. Повторить подтягивание на низкой перекладине.  3. Повторить подвижную игру  «Совушка | | *Осваивать* технику переползания в упоре на коленях. *Взаимодействовать* в парах и группах в подвижных играх. | 9-14.12 | Упр. для мышц пресса |
| 41  Комбиниров.урок | Полоса препятствий.  (13) | 1. Повторить переползание по полу поднатянутой скакалкой.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Невод». | | *Применять навыки*, полученные  на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. | 9-14.12 | Упр. для мышц пресса |
| 42  Игравой урок | Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание через коня. .Подводящие упр. для прыжка через козла.(14) | 1.»Ласточка»  2. . Перелезание через коня  3.Напрыжка на гимнастический мост.  4.П/И « Мышеловка» | | *Взаимодействовать* в парах и  группах в подвижных играх *Применять навыки*, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий | 9-14.12 | Приседание |
| 43  Зачётный урок | Поднимание туловища из положения лёжа **(на результат)**  *Измерение длины и массы тела.* П/И « Совушка»  (15) | 1. Упражнения на мышцы пресса.  2.Повторить строевые упражнения.  3. Повторить подтягивание на низкой  перекладине.  4. Повторить подвижную игру  «Совушка | | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений | 16-21.12 | Приседание |
| 44  Комбиниров.урок | Строевые упражнения. Круговая тренировка  (16) | 1. Упражнения на мышцы пресса.   2. Повторить подтягивание на низкой  перекладине.  3.Прыжки через длинную скакалку.  4.П/И « Мышеловка» | | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине. *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания. | 16-21.12 | Упр. « Ласточка» |
| 45  Комбиниров.урок | Перестроение из колоны по одному в колону по два. Упражнения на равновесие, гибкость  (17) | 1.Повторить строевые упражнения.  2« Ласточка», наклоны.  3.Упражнения с обручами  4.Подвижная игра «Невод». | | *Соблюдать* правила техники безопасности при вы  полнении упражнений | 16-21.12 | Упр. « Ласточка» |
| 46  Игравой урок | ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке.Отжимание от пола. П/И «Акула»  (18) | 1. Отжимание от пола   2.Передвижение по гимнастической  Стенке.  3.Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.  4. П/И «Пустое место» | | *Применять навыки*, полученные  на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. | 23-28.12 | Прохождение дистанции |
| 47  Комбиниров.урок | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.П/И «Змейка»  (19) | 1.ОФП. Повторить переползание по полу поднатянутой скакалкой.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Невод». | | *Осваивать* технику переползания в  упоре на коленях. *Взаимодействовать* в парах и  группах в подвижных играх. | 23-28.12 | Прохождение дистанции |
| 48  Комбиниров.урок | Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня.Подводящие упр. для прыжка через козла.  П/И « Совушка»  (20) | 1. Повторить переползание по полу под  натянутой скакалкой.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Невод». | | *Применять навыки*, полученные  на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий | 23-28.12 | Прохождение дистанции |
| **3 четверть(30 ч)**  **Основы знаний о физической культуре(1час)** | | | | | | |
| 49  Урок лекция | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры.  (1) | 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр.  2. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.  3. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках.  4.П/И « Становись». | | *Иметь представления* о видах  спорта, включённых в программу  зимних Олимпийских игр. *Излагать* правила и условия проведенияигры. | 13-18.01 | Прохождение дистанции |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе** (20 ч) | | | | | | |
| 50  Комбиниров.урок | Передвижение ступающим шагом.(1) .П/И «День и ночь» | 1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.  2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках.  3. Повторить передвижение скользя  щим шагом без палок. | | *Моделировать* технику  базовых способов передвижения на  лыжах. | 13-18.01 | Повороты переступанием на месте |
| 51  Игравой урок | Поворот переступанием вокруг пяток. .П/И «День и ночь»  (2) | 1. Совершенствовать передвижение  скользящим шагом без палок.  2. Повторить поворот переступанием  вокруг пяток.  3. Игра на лыжах «Воротца». | | *Осваивать* технику скользящегошага без палок.  *Выявлять* характерные ошибки  выполнения лыжных ходов. | 13-18.01 | Повороты переступанием на месте |
| 52  Комбиниров.урок | Поворот переступанием вокруг носков  лыж. .П/И «День и ночь»  (3) | 1. Повторить поворот переступанием  вокруг носков лыж.  2. Повторить передвижение скользя  щим шагом с палками.  3. Повторить игру «Воротца». | | *Осваивать* технику поворотов переступанием на месте. *Проявлять* координацию при выполнении поворотов | 20-25.01 | Повороты переступанием в движении. |
| 53  Зачётный урок | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте**.( на результат)**  (4)П/И « Кто дальше» | 1. Совершенствовать скользящий шаг с палками.  2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м.  3. Игра «Снежком в цель» | | *Выполнять* передвижение скользящим шагом. *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных дистанций | 20-25.01 | Повороты переступанием в движении. |
| 54  Комбиниров.урок | Спуск в основной стойке.  (5) П/И « Кто дальше» | 1. Повторить основную стойку лыжника.  2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона.  3. Повторить подъём ступающим шагом. Повторить игру на лыжах «Кто  дальше?» | | *Выявлять* типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. | 20-25.01 | Спуски в основной, низкой стойках |
| 55  Комбиниров.урок | Спуск в низкой стойке  (6 )П/И « Ловишки» | 1. Обучить низкой стойке лыжника.  2. Обучить спуску в низкой стойке.  3. Совершенствовать подъём в уклон  ступающим шагом. Повторить игру на лыжах «Кто  дальше?» | | *Осваивать* технику спуска в низкой стойке. *Проявлять* координацию при выполнении спуска. | 27-1.02 | Спуски в основной, низкой стойках |
| 56  Зачётный урок | Подъём в уклон  скользящим шагом. Спуски в основной, низкой стойках **(на результат)**  (7) П/И « Кто дальше» | 1. Повторить спуск в низкой стойке.  2. Повторить подъём скользящим ша  гом.  3.Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.  П/И « Ловишки» | | *Выявлять* типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом. | 27-1.02 | Подъёмы ступающим шагом. |
| 57  Комбиниров.урок | Подъём «Лесенкой».  (8) )П/И « Ловишки» | 1. Обучить подъёму «Лесенкой» в уклон.  2. Совершенствовать спуск в низкой  стойке.  3. Развивать силу. П/И « Ловишки» | | *Осваивать* технику подъема «лесенкой». *Моделировать* технику базовых способов подъёма и спуска | 27-1.02 | Подъёмы ступающим шагом. |
| 58  Урок соревнование | Равномерное передвижение до 1км. Подъём ёлочкой, полуёлочкой.П/И «День и ночь»  (9) | 1. Повторить подъём «лесенкой».  2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.  3. Воспитывать выносливость. П/И « Лоишки» | | *Проявлять* выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. | 3-8.02 | Подъемы скользящим шагом |
| 59  Зачётный урок | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник». Подъём ёлочкой, полуёлочкой.(**на результат)**  (10) .П/И «День и ночь» | 1. Совершенствовать подъём «лесенкой».  2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник».  3. Развивать быстроту. | | *Выявлять* типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой». | 3-8.02 | Подъемы скользящим шагом |
| 60  Комбиниров.урок | Торможение падением.  (11) П/И «Воротца» | 1. Повторить торможение падением на бок.  2. Повторить подвижную игру «Быст  рый лыжник».  3. Равномерное передвижение до 800 м | | *Применять* навыки торможения  падением на бок при спуске с пологого склона. *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции. | 3-8.02 | Подъём ёлочкой, полуёлочкой |
| 61  Игравой урок | Зимние Олимпийские игры.Торможение плугом.  (12) .П/И «День и ночь» | 1. Рассказать о видах спорта, включённых  в программу зимних Олимпийских игр.  2. Повторить повороты на месте пере  ступанием.  3. Повторить игру на лыжах «Кто  дальше?» | | *Иметь представления* о видах  спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. *Излагать* правила и условия проведения  игры. | 10-15.01 | Подъём ёлочкой, полуёлочкой |
| 62  Комбиниров.урок | Совершенствование  изученных способов  передвижения на лыжах.  (13) П/И « Кто дальше» | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона  2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость.  Повторить игру на лыжах «Кто  дальше?» | | *Применять* навыки торможения  падением на бок при спуске с небольшого склона. *Проявлять* координацию и выносливость при торможении падением. | 10-15.01 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности |
| 63  Урок соревнование | Совершенствование  изученных способов  передвижения на лыжах.  (14) .П/И «День и ночь» | 1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м.  2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.  3. Повторение подъема «лесенкой». Повторить игру на лыжах «Кто  дальше?» | | *Проявлять* выносливость при прохождении дистанции. | 10-15.01 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности |
| 64  Контрольный урок | Совершенствование  спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км**.(Контроль)**  (15) П/И «Воротца»  . | 1. Спуск через «воротца» без палок.  2. Совершенствование подъёмов изученными способами.  3. Развивать силу Повторить игру на лыжах «Кто  дальше?» | | *Применять* навыки спуска с не  большого склона и подъёма в уклон. | 17-22.02 | Подъем и спуски под уклон |
| 65  Комбиниров.урок | Эстафеты и подвижные игры на лыжах  (16) П/И «Воротца» | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах | | *Применять* навыки,полученные  на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. | 17-22.02 | Подъем и спуски под уклон |
| 66  Комбиниров.урок | Одновременно безшажный ход Пробегание 500м. (околопредельно)  .П/И «Эстафеты»  (17) | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | 17-22.02 | Передвижение на лыжах |
| 67  Комбиниров.урок | Чередование безшажного и поперемено двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты»  (18) | 1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м.  2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.  3. Повторение подъема «лесенкой». П/И « Лоишки» | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 24-1.03 | Передвижение на лыжах |
| 68  Урок соревнование | (19) Равномерное передвижение до 1 км. П/И «Эстафеты» | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона  2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость. | | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 24-1.03 | Одновременно безшажный ход |
| 6 Комбиниров.урок 9 | Совершенствование  спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км  (20) П/И «Воротца» | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона  2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.  3. Воспитывать выносливость. | | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 24-1.03 | Повороты переступанием в движении. |
| **Гимнастика с основами акробатики** ( 2 ч) | | | | | | |
| 70  Игравой урок | Лазанье по скамейке  и гимнастической  стенке, одноимённым и разноимённым  способом  .(1) | 1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и  разноимённым способом.    2. Подвижная игра «Гномы,великаны».  3. Воспитывать внимание. | | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении лазанья. | 3-8.03 |  |
| 71  Зачётный урок | Ходьба по наклонной  скамейке (под углом  30°).  Вис на согнутых руках **(на результат).**  (2) | 1. Разучить ходьбу по наклонной ска  мейке.  2. Разучить комплекс упражнений со  скакалкой.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать гибкость. | | *Выполнять* ходьбу по наклонной скамейке.  *Осваивать* комплекс упражнений со скакалкой. *Проявлять* качество  гибкости при выполнении упраж  нений. | 3-8.03 |  |
| **подвижные игры(7ч)** (17 ч) | | | | | | |
| 72  Комбиниров.урок | Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.  *Упражнения для формирования правильной осанки.* | 1. Упражнения на формирование правильной осанки. 2. Броски мяча в парах, тройках. . 3. П/И « Гонка мячей по кругу». | | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 3-8.03 |  |
| 73  Комбиниров.урок | Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге*.* | 1.Разучить ведение мяча по прямой , по дуге.  2.Упражнения для мышц пресса.  3. *П/И « Горячий котёл»* | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | 10-15.03 | Прыжки через скалку |
| 74  Игравой урок | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с измением скорости . | 1. Ловля и передача мяча в движении  2. Ведение мяча с измением скорости .  3.СБУ  П/И «Мяч водящему». | | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | 10-15.03 | Приседание |
| Урок соревнование | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. | 1.СБУ.  2. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении  3. Ведение мяча по прямой , по дуге.  П/И «Мяч водящему». | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы | 10-15.03 | Приседание |
| Комбиниров.урок 76 | Ловля и передача мяча в движении. | 1.ОФП.  2. Ловля и передача мяча в движении  3. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движен Игра «Мяч водящему».ии. | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.  Формирование положительного  отношения  к учению | 17-22.03 | Упражнения для мышц пресса |
| 77  Зачётный урок | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скакалку **( на результат.**  **)**П/И « эстафеты с мячом» | 1.Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.  2. Прыжки через скалку  П/И «эстафеты с мячом» | | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | 17-22.03 | Упражнения для мышц пресса |
| 78 Комбиниров.урок | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП. | 1.Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).  2. Ловля и передача мяча в движении.  3. ОФП.  Игра «Передай другому» | | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. | 17-22.03 | Упражнения для мышц спины |
| **4 четверть(24 ч)** | | | | | | |
| 79 Игравой урок | ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1.ОФП.  2. Ведение мяча в парах.  3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Игра «У кого меньше мячей» | | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | 2-5.04 | Упражнения для мышц спины |
| 80  Зачётный урок | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой **( на результат).** П/И « эстафеты с мячом» | 1.Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  2.Ведение мяча по прямой  П/И « эстафеты с мячом» | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | 2-5.04 | Комплекс УГГ С мячом. |
| Комбиниров.урок 81 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч | 1.Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 2.Броски в цель (в кольцо, щит, обруч  3.П/И « Стенка» | | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | 7-12.04 | Комплекс УГГ С мячом. |
| 82  Урок соревнование | ОФП.Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | 1.ОФП.Удар по катящемуся мячу. 2.Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 7-12.04 | Броски в цель |
| 83 Комбиниров.урок | СБУ.ОРУ..Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1.СБУ.ОРУ..  2.Удар по катящемуся мячу.  3.Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол | 7-12.04 | Броски в цель |
| 8 Игравой урок 4 | Элементы спортивных игр. | 1. Разучить комплекс упражнений, на  правленный на развитие гибкости.  2. Ведение резинового мяча одной рукой.  3. Разучить задания с элементами спортивных игр. | | *Выполнять* комплексы упражне  ний, направленные на развитие  различных физических качеств.  *Осваивать* технические действия из спортивных игр. | 14-19.04 | Удар по катящемуся мячу |
| 85  Комбиниров.урок | Совершенствование  элементов спортивных игр | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами  спортивных игр.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | | *Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические  действия в игровой деятельности. | 14-12.04 | 14-12.04 |
| 86  Зачётный урок | Подвижные игры и  эстафеты.  Отжимание от пол а **( на результат.)** | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2. Отжимание от пола. | | *Общаться* и *взаимодействовать* в  игровой деятельности. *Осваивать*  универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 14-19.04 | 14-19.04 |
| 87  Комбиниров.урок | Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрей» | 1.Броски мяча в вертикальную цель.  2. Бег прыжками.  П/И«Рыбки», «Кто быстрей» | | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. | 21-26.04 | Приседание |
| 88  Урок соревнование | Игра «Не урони мешочек». | 1.Ходьба с заданием с мешочком на голове  2. «Третий лишний». | | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой  ситуации поступить в соответствии с правилами поведения | 21-26.04 | Отжимание от пола |
| **Основы знаний о физической культуре(1час)** | | | | | | |
| 89 Урок лекция | Инструктаж по технике безопасност на уроках лёгкой атлетике. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. | 1. Повторить правила поведения на за  нятиях лёгкой атлетикой и подвижны  ми играми.  2.П/И « Эстафеты» | | *Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атле  тикой и подвижными играми.  *Выявлять* различия в основных  способах передвижения человека. | 21-26.04 | Отжимание от пола |
| **Лёгкая атлетика .** (12 ч) | | | | | | |
| 90 Комбиниров.урок | Прыжки с высоты. | 1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.  2. Повторить прыжки через скакалку.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение». | | *Осваивать* технику мягкого при  земления. *Описывать* технику  прыжковых упражнений. | 28-30.04 | Метание теннисного мяча на дальность |
| 9 Игравой урок 1 | Прыжок в длину с  разбега | 1. Повторить спрыгивание с препят  ствия высотой 40 см.  2. Обучить прыжку в длину с разбега.  3. Повторить подвижную игру «Вызов  номеров». | | *Осваивать* технику прыжка в длину с 5–6 шагов разбега. *Соблюдать* правила техники безопасности при  выполнении прыжковых упражнений. | 28-30.04 | Метание теннисного мяча на дальность |
| 92  Комбиниров.урок | Бег на 30 м. | 1. Повторить положение «высокого  старта».  2. Повторить бег на 30 м на время.  3. Повторить подвижную игру «Пингви  ны с мячом». | | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать*  технику бега различными спосо  бами. | 5-8.05 | равномерный бег 4мин. |
| 93  Контрольный урок | Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м**.(Контроль).**  Прыжки многоскоки. | 1. Повторить комплекс упражнений, на правленный на развитие прыгучести.  2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге  3. «Волк во рву», | | *Проявлять* качества  быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. | 5-8.05 | равномерный бег 4мин. |
| 94  Контрольный урок | Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места **(Контроль**) Способы закаливания. | 1. Познакомить с простейшими способами закаливания.  2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге.  3. Повторить бег с изменением направления.  4. Подвижная игра «Совушка». | | *Иметь представление* о закаливающих процедурах и их влиянии на  организм. *Оценивать* своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. | 12-17.05 | Прыжки через скалку |
| 95  Контрольный урок | Итоговый мониторинг. Подтягивание . **(Контроль**). Метание теннисного  мяча на заданное расстояние. | 1. Повторить метание теннисного мячана заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | | *Совершенствовать* технику метания на заданное расстояние. *Проявлять* качества силы, быстроты и  координации при метании малого мяча. | 12-17.05 | Прыжки через скалку |
| 96  Контрольный урок | . Бег 30 метров **(Контроль).** Прыжки через скакалку на одной ноге. | 1. Разучить комплекс упражнений, на  правленный на развитие прыгучести.  2. Разучить прыжки через скакалку на  одной ноге  3. Подвижная игра «Третий лишний». | | *Осваивать* технику прыжков через скакалку на одной ноге. | 12-17.05 | Упражнения для мышц пресса |
| 97  Урок соревнование | Метание теннисного  мяча на дальность. | 1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, на  правленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | | *Совершенствовать* технику метания на дальность. *Моделировать*  физические нагрузки для развития основных физических качеств | 19-24.05 | Упражнения для мышц пресса |
| 98  Зачётный урок | Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность **(на результат)** | 1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  2. Повторить комплекс упражнений, на правленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | | *Совершенствовать* технику метания на дальность. *Моделировать*  физические нагрузки для развития основных физических качеств | 19-24.05 | Упражнения для мышц спины |
| 99  Комбиниров.урок | Прыжки на двух ногах  через скакалку, вращая  её назад. | 1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.  2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки.  3. Повторить подвижную игру «Во  робьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку | 19-24.05 | Упражнения для мышц спины |
| 100 Контрольный урок | Бег на выносливость(1 км)**.(Контроль)**П/И « Лапта» | 1. Равномерный медленный бег.  2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. | | *Проявлять* выносливость во время бега.  *Взаимодействовать* в парах и  группах | 26-31.05 | Прыжки через скалку |
| 101 Игравой урок | Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от груди  на дальность. | 1. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от грудна дальность  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | | *Проявлять* качества силы, быстроты икоординации при метании малогомяча. | 26-31.05 | Упражнения для мышц пресса |
| **Основы знаний о физической культуре(1час)** | | | | | | |
| 102  Урок лекция | Физическая подготовка  и её связь с развитием  основных физических  качеств | 1. Рассказать о физической подготовке и  её связи с развитием физических качеств.  2.Повторить подвижную игру «Пустое  место».  3.Подведение итогов года. | | *Понимать* и *раскрывать* связь физической подготовки с развитием физических качеств.  *Характеризовать* показатели физического развития. | 26-31.05 | Упражнения для мышц пресса |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Девочки | | | | | Мальчики | | | |
| отлично | | хорошо | | удов-но | отлично | | хорошо | удов-но |
| 1 | наклон вперёд из и.п .сидя,см | 14,0 ивыше | 7-10 | | 3 и ниже | | 8,5 и выше | 4-6 | | 2 и ниже |
| 2 | челночный бег 3 по 10 м/с | 9.7 | 10.4 | | 11.2 | | 9.1 | 9.7 | | 10.4 |
| 3 | прыжок в длину с места, см | 155 | 125 | | 95 | | 160 | 125 | | 110 |
| 4 | подтягивании, кол-во раз | 12 | 7 | | 3 | | 4 | 2 | | 1 |
| 5 | бег на выносливость | без учёта времени | | | | | | | | |
| 6 | бег на лыжах | без учёта времени | | | | | | | | |
| 7 | бег 30 м/с | 6.3 | 6.9 | | 7.4 | | 6.0 | 6.6 | | 7.1 |

**Демонстрировать контрольные упражнения для 2 класса.**