|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено и принято»** | **«Согласовано»** | **«Утверждаю»** |
| Руководитель МО\_\_\_\_\_\_ /Колпакова Н.В. / ФИОПротокол № 1 от«27»августа 2014г. | Заместитель директора по УМР МБОУ МО Плавский район «Молочно-Дворская СОШ»\_\_\_\_\_\_ / Морозова Л.А. / ФИО«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. | Директор МБОУ МО Плавский район «Молочно-Дворская СОШ» \_\_\_\_\_\_ /Дроздов С.С./ ФИОПриказ № \_\_\_\_ от«\_\_\_» сентября 2014г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**\_\_*Колпаковой Натальи Викторовны, I квалификационная категория*\_\_**

Ф.И.О., категория

по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***физической культуре во 2 классе***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «29» августа 2014г.

**2014 - 2015 учебный год**

**IV. Календарно - тематическое планирование**

по *физической культуре*

 предмет

Классы *2*

Учитель  *Колпакова Н.В.*

Количество часов

Всего *83* час; в неделю *3* час.

Плановых контрольных уроков \_\_\_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов \_\_\_\_\_\_ ч.;

Административных контрольных работ \_\_\_\_\_\_\_

Планирование составлено на основе *программы «Физическая культура» (авт. А.П.Матвеев)*

программа

Учебник *Физическая культура. 1класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 2-е изд. - М. : Просвещение, 2012.*

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

название, автор, издательство, год издания

|  |
| --- |
| **1 четверть (27 ч)****Легкоатлетические упражнения – 9 часов** |
| № | Тема урока | Дата  | Элементы содержания | Планируемые результаты  |
|  |
| 1 | 1.Техника безопасности на спортивной площадке.2.Высокий старт. | 2.09 | Техника безопасности на спортивной площадке.  Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.   Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». | Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.  |
| 2 |  1.Бег с ускорением до 20 м.2.Прыжки в длину с места. | 3.09 | Строевые упражнения повторение 1 класс.Разновидности ходьбы, бега.Высокий старт.Бег с ускорением до 20 м. ОРУ в движении.Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты | Разновидности ходьбы, бега. |
| 3 | 1.Прыжки в длину с места на результат. | 8.09 | ОРУ в движении.Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты | Разновидности ходьбы, бега. |
| 4 | 1.Высокий старт.2.Бег 30 метров на результат. | 9.09 | Строевые упражнения повторение 1 классРазновидности ходьбы, бега.Высокий стартБег 30 м.ОРУ в движении. Прыжки по разметкам. Игра «Пятнашки».Равномерный бег 3 минут | Разновидности ходьбы, бега.Высокий старт |
| 5 | 1.Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). 2.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. | 10.09 | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы.Разновидности ходьбы, бега.ОРУ в движении.Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Встречная эстафета Игра «Пятнашки».  | Разновидности ходьбы, бега.ОРУ в движении. |
| 6 | 1.Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.2.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. | 15.09 | Строевые упражнения. Повороты на месте.Разновидности ходьбы, бега.Прыжки по разметкамПрыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.Варианты игры мини-футбол. | Строевые упражнения. Повороты на месте.Разновидности ходьбы, бега.  |
| 7 | 1.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 16.09 | Разновидности ходьбы.Равномерный бег до 5 минут.Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с местаКруговая эстафета. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта»  | Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  |
| 8 | 1.Прыжки в длину с разбега на результат.2.Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель. | 17.09 | Разновидности ходьбы.Равномерный бег до 3 минут.Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.Бег 1000 метров Игра «Мы – физкультурники» | Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. |
| 9 | 1.Метание мяча на дальность.2 Шестиминутный бег. | 22.09 | История первых Олимпийских игр древности.Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой.Метание мяча на дальность.Шестиминутный бег.Игра «Метко в цель». | Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбойМетание мяча на дальность. |

|  |
| --- |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 17 часов** |
| 10 | 1. Преодоление малых препятствий.2.Мини-футбол по упрощенным правилам. | 23.09 | Правила и нормы поведения во время игры.Строевые упражнения. Повороты на месте.Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам (м). Игра «Русская лапта» (д) | Строевые упражнения. Повороты на месте. |
| 11 | 1. Преодоление малых препятствий.2.Мини-футбол по упрощенным правилам. | 24.09 | Правила и нормы поведения во время игры.Строевые упражнения. Повороты на месте.Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам (м). Игра «Русская лапта» (д) | Строевые упражнения. Повороты на месте. |
| 12 |  1.Эстафеты с преодолением препятствий.2.Комплекс утренней зарядки.  | 29.09 | Значение утренней гимнастики.Строевые упражнения.Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. (м) И гра «Русская лапта» (д) | ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий.  |
| 13 | 1.Ловля и передача мяча.2.Комплекс утренней зарядки. | 30.09 | Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.Ловля и передача мяча в парах.Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Ловля и передача мяча в парах. |
| 14 | 1.Ловля и передача мяча.2.Эстафеты с мячами. | 1.10 | Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.Ловля и передача мяча в парах.Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Ловля и передача мяча в парах. |
| 15 | 1.Подвижные игры с элементами спортивных игр. 2.Ловля и передача мяча в движении. | 6.10 | Соблюдают правила игр. Освоили название игр, инвентаря и оборудования. | Ходьба и бег с заданиями.ОРУ типа утренней зарядки.Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки». |
| 16 | 1.Ловля и передача мяча в движении.2.Бросок набивного мяча от груди. | 7.10 | Ходьба и бег с заданиями.ОРУ типа утренней зарядки.Ловля и передача мяча в движении.Бросок набивного мяча от груди.Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу. Игра «Охотники и утки». |  |
| 17 | 1.Ведение мяча на месте.2.Бросок набивного мяча от груди. | 8.10 | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ типа утренней зарядки.Ведение мяча на месте.Бросок набивного мяча от груди.Игра « Кто дальше бросит»Игра «Охотники и утки». | Знать ОРУ типа утренней зарядки. |
| 18 | 1.Ведение мяча в ходьбе.2.Наклон вперед на результат. | 13.10 | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ с мячами.Ведение мяча на месте.Ведение мяча в ходьбе.Наклон вперед на результат.Игра «Два мороза» | Ведение мяча на месте. |
| 19 | 1.Ведение мяча в ходьбе.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | 14.10 | Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с заданиямиОРУ с мячами.Ведение мяча на месте.Ведение мяча в ходьбе правой левой рукой.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза». | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. |
| 20 | 1.Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.2.Броски мяча в щит. | 15.10 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ с мячами.Ведение мяча на месте. Правой, левой рукой.Ведение мяча в ходьбе.Броски мяча в щит.Игра «Попади в обруч».  | Броски мяча в щит. |
| 21 | 1.Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.2.Броски мяча в щит. | 20.10 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ с мячами.Ведение мяча на месте. Правой, левой рукой.Ведение мяча в ходьбе.Броски мяча в щит.Игра «Попади в обруч».  | Броски мяча в щит. |
| 22 | 1.Броски мяча в щит.2. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 21.10 | ОРУ с мячами.Ведение мяча на месте. Правой, левой рукой.Ведение мяча в ходьбе.Броски мяча в щит. | Броски мяча в щит. |
| 23 | 1.Ведение мяча в беге по прямой.2.Броски мяча в щит.  | 22.10 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ведение мяча в ходьбе.Ведение мяча в беге.Броски мяча в щитПоднимание туловища на результатИгра Мини-баскетбол | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. |
| 24 | 1.Ведение мяча в беге по прямой.2.Броски мяча в щит.  | 27.10 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ведение мяча в ходьбе.Ведение мяча в беге.Броски мяча в щитПоднимание туловища на результатИгра Мини-баскетбол | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. |
| 25 | 1.Ведение мяча в беге по прямой.2. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 28.10 | Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ведения мяча в ходьбе по прямой.Ведение мяча в беге по прямой.Броски в кольцо.Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Броски в кольцо. |
| 26 | 1.Ведение мяча в беге по прямой.2. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 29.10 | Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ведения мяча в ходьбе по прямой.Ведение мяча в беге по прямой.Броски в кольцо.Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Броски в кольцо. |
| **2 четверть (21 ч)****Гимнастика с элементами акробатики – 26 часов** |
| 27 | 1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.2.Кувырок вперед. | 10.11 | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед.Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами.Игра «Угадай, кто подходил» | Расчет на первый второй. |
| 28 | Кувырок вперед. | 11.11 | Ходьба, бег, прыжки, лазание -  как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в курятнике» | Расчет на первый второй. |
| 29 | Кувырок вперед. | 12.11 | Ходьба, бег, прыжки, лазание -  как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в курятнике» | Расчет на первый второй. |
| 30 | 1.Стойка на лопатках согнув ноги.Перекаты. Кувырок вперед. | 17.11 | Выполняют строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перекаты. Кувырок вперед. | Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед.Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами.Игра «Угадай, кто подходил» |
| 31 | 1. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.2. Режим дня. Личная гигиена. | 18.11 | Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с бегом.ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил». | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй |
| 32 | 1.Кувырок в сторону.2.Акробатические соединения из разученных элементов.  | 19.11 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями.ОРУ со скакалками.Кувырок вперед.Стойка на лопатках согнув ноги.Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  |
| 33 | 1.Кувырок в сторону.2.Акробатические соединения из разученных элементов.  | 24.11 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями.ОРУ со скакалками.Кувырок вперед.Стойка на лопатках согнув ноги.Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  |
| 34 | 1.Акробатические соединения из разученных элементов.2. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | 25.11 | Влияние физических упражнений на осанку Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом.ОРУ со скакалками.Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловищаВис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.Ходьба по гимнастической лестнице.Эстафеты с преодолением препятствий. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |
| 35 | 1.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | 26.11 | Поднимание туловищаВис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.Ходьба по гимнастической лестнице.Эстафеты с преодолением препятствий. | Техника выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 36 | 1.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. | 1.12 | Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов.ОРУ с обручами. Акробатические соединения из разученных элементов.Наклон вперед.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил». | Поднимание прямых и согнутых ног |
| 37 | 1.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. | 2.12 | Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов.ОРУ с обручами. Акробатические соединения из разученных элементов.Наклон вперед.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил». | Поднимание прямых и согнутых ног |
| 38 | 1.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. | 3.12 | Строевые упражнения.Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ с обручами.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.Перелезание через препятствия.Игра «Выталкивание из круга».Игра «Угадай чей голосок». | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |
| 39 | 1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.2.Подтягивание в висе лежа согнувшись. | 8.12 | Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Ходьба, бег с заданиямиОРУ с обручами.Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.Подтягивание в висе лежа согнувшись.Эстафеты с преодолением препятствий.Игра «Угадай, чей голосок». | ОРУ с обручами. |
| 40 | 1.Лазанье по канату.2.Перелезание через коня. | 9.12 | Строевые упражнения.В колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба, бег с заданиямиКомплекс ОРУ с мячамиЛазанье по канату.Прыжки со скакалкойПодтягивание в висе лежа согнувшись.Перелазание через коня, бревно.Игра “Прокати быстрее мяч”.Игра «Перетягивание в парах» | Лазанье по канату. |
| 41 | 1.Лазанье по канату.2.Перелезание через коня. | 10.12 | Строевые упражнения.В колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба, бег с заданиямиКомплекс ОРУ с мячамиЛазанье по канату.Прыжки со скакалкойПодтягивание в висе лежа согнувшись.Перелазание через коня, бревно.Игра “Прокати быстрее мяч”.Игра «Перетягивание в парах» | Лазанье по канату. |
| 42 | 1.Лазанье по канату.2. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне. | 15.12 | Строевые упражнения.В колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячамиЛазанье по канатуСойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.Перелазание через коня, бревно.Игра “Прокати быстрее мяч”. | Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячами |
| 43 | 1.Лазанье по канату.2. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне. | 16.12 | Строевые упражнения.В колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячамиЛазанье по канатуСойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.Перелазание через коня, бревно.Игра “Прокати быстрее мяч”. | Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячами |
| 44 | 1.Лазанье по канату.2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи. | 17.12 | Способы самоконтроля. Строевые упражнения в колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба бег с игровыми заданиями.Комплекс ОРУ с мячами.Лазанье по канатуПрыжки через длинную скакалку.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи.Игровые задания на гимнастическом бревне. | Строевые упражнения в колонне по одному на указанные ориентиры. |
| 45 | 1.Лазанье по канату.2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну, перешагивая через набивные мячи. | 22.12 | Способы самоконтроля. Строевые упражнения в колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба бег с игровыми заданиями.Комплекс ОРУ с мячами.Лазанье по канатуПрыжки через длинную скакалку.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи.Игровые задания на гимнастическом бревне. | Строевые упражнения в колонне по одному на указанные ориентиры. |
| 46 | 1 Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.2Лазанье по канату. | 23.12 | Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!»Ходьба и бег с различными заданиями.ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.Лазанье по канату. Игра «Бой петухов». | Ходьба и бег с различными заданиями. |
| 47 | 1 Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.2Лазанье по канату. | 24.12 | Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!»Ходьба и бег с различными заданиями.ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.Лазанье по канату. Игра «Бой петухов». | Ходьба и бег с различными заданиями. |
| 48 | 1.Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.2.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. | 29.12 | Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».ОРУ координационной сложности. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия. Игра «Класс». | Строевые упражнения.  |
| **3 четверть (30 ч)** |
| 49 | 1.Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.2.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. | 30.12 | Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».ОРУ координационной сложности. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия. Игра «Класс». | Строевые упражнения.  |
| 50 | Повороты кругом.Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Метко в цель» | 25.02 | Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».ОРУ координационной сложности.  | Строевые упражнения. |
| 51 | Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости. Игра «Класс». | 2.03 | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».ОРУ координационной сложности.Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств: быстроты силы, гибкости. Игра «Класс». | Строевые упражнения.  |
| 52 | Строевые упражнения. Полоса препятствий на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости. | 3.02 | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».ОРУ координационной сложности.Гимнастическая полоса препятствий на развитие. физических качеств быстроты силы, гибкости. Игра «Класс». | Строевые упражнения.  |

|  |
| --- |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 2 часа** |
| 53 | ОРУ в парах. Игры с ведением мяча. Игра «Мини-баскетбол». | 4.03 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Строевые упражнения. Повторение. Ходьба, бег.Специальные прыжковые упражнения.Игра «Мини - баскетбол». | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 54 | ОРУ в парах. Гигиена одежды и обуви. Игра «Мини-баскетбол». Игры с ведением мяча. | 10.03 | Гигиена одежды и обуви. Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег.Специальные прыжковые упражнения.ОРУ в парах. Поднимание туловища.Игры с ведением мяча.Игра «Мини - баскетбол». | Строевые упражнения |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** |
| 55 | Ступающий шаг без палок.Повороты на месте. | 13.01 | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.  Ступающий шаг без палок. | Построение с лыжами. |
| 56 |  Ступающий шаг с палками.Повороты на месте. Игра “Попади в ворота”  | 14.01 | Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях.Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота” | Переноска и надевание лыж. |
| 57 |  Скользящий шаг без палок.Повороты на месте. Игра “Попади в ворота”. | 19.01 | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра “Попади в ворота”  | Построение с лыжами. |
| 58 | Скользящий шаг без палок.Повороты на месте. Игра “Кто быстрее”. | 20.01 | Подбор лыжного инвентаря.Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игры “Попади в ворота”, “Кто быстрее”. | Построение с лыжами. |
| 59 | Скользящий шаг с палками.Подъем лесенкой. Игра «Салки».  | 21.01 | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками.Подъем лесенкой. Игра « Салки».  | Повороты на месте.  |
| 60 | Скользящий шаг с палками.Подъем лесенкой. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. | 26.01 | Повороты на месте. Скользящий шаг с палками.Подъем лесенкой. Игра « Салки». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. | Скользящий шаг с палками. |
| 61 | 1.Попеременно двухшажный ход без палок.2.Подъем лесенкой. | 27.01 | Скользящий шаг с палками.Попеременно двухшажный ход без палок.Подъем лесенкой.“Кто быстрее взойдет в гору”. | Попеременно двухшажный ход без палок. |
| 62 | 1.Попеременно двухшажный ход без палок.2.Подъем лесенкой. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. | 28.01 | Скользящий шаг с палками.Попеременно двухшажный ход без палок.Подъем лесенкой.“Кто быстрее взойдет в гору”. | Попеременно двухшажный ход без палок. |
| 63 | Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход без палок 1 км. Спуск с небольшого склона. | 2.02 | Скользящий шаг с палками.Попеременно двухшажный ход без палок.Спуск с небольшого склона.Игра «Кто дальше скатится с горки”. | Спуск с небольшого склона. |
| 64 | Попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки”. | 3.02 | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки”. | Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. |
| 65 | Попеременно двухшажный ход с палкамиПодъем елочкой. Эстафеты на лыжах. | 4.02 | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Подъем елочкой.Спуск со склона.Эстафеты на лыжах с палками и без палок. | Подъем елочкой. |
| 66 | Попеременно двухшажный ход с палками, без палок.Подъем елочкой. Эстафеты. | 9.02 | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Подъем елочкой.Спуск со склона.Эстафеты на лыжах с палками и без палок. | Подъем елочкой. |
| 67 | Прохождение дистанции 1 км.Подъём елочкой. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. | 10.02 | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками.Подъем елочкой.Спуск со склона.Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. | Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. |
| 68 |  Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием. Эстафеты. | 11.02 | Построение с лыжами.Повороты на месте.Попеременно двухшажный ход с палками.Повороты переступанием.Дистанция 1 км на результат. | Построение на лыжах. |
| 69 | Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступанием. | 16.02 | Построение на лыжах.Повороты переступанием.Прохождение дистанции 1,5 км. | Повороты на месте. |
| 70 | Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступанием. Игра «Вызов номеров». | 17.02 | Построение на лыжах.Повороты переступанием.Прохождение дистанции 1,5 км. | Повороты переступанием. |
| 71 |  Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах. | 18.02 | Построение на лыжах.Повороты переступанием.Дистанция 1 километр на результат.Эстафета на лыжах. | Построение на лыжах. |
| 72 | Дистанция 1 километр на результат. Повороты переступанием. Эстафета на лыжах. | 24.02 | Построение на лыжах.Повороты переступанием.Дистанция 1 километр на результат.Эстафета на лыжах. | Построение на лыжах. |
| **Подвижные игры** |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра «Пионербол» | 11.03 | Приемы закаливания.Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.Игра пионербол. | ОРУ в движении. |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. | 16.03 | Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.Эстафеты с мячами. | Ходьба, бег с игровыми заданиями. |
| 75 |   Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. | 17.03 | Строевые упражнения Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.Игра «Пионербол». | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. |
| 76 |   ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. | 18.03 | Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.Игра пионербол. | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. |
| 77 |  Ходьба, бег с игровыми заданиями. Преодоление полосы препятствий. Игра «Прокати быстрее мяч»  | 24.03 |  Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в парах.Преодоление полосы препятствий.Игра «Прокати быстрее мяч» Игра «Школа мяча» | ОРУ в парах. |
| 78 |  ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игры «Прокати быстрее мяч», «Школа мяча» | 1.04 |  Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в парах.Преодоление полосы препятствий.Игра «Прокати быстрее мяч» Игра «Школа мяча» | ОРУ в парах. |
| **4 четверть (24 ч)** |
| 79 | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.Броски набивного мяча в цель. Игра «Мини-баскетбол» | 6.04 | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах.Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой.Игра «Мини-баскетбол» | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.Ходьба, бег с заданиями |
| 80 | Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой шагом. Игра «Мини-баскетбол». | 7.04 | Строевые упражнения.Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парахЧелночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол». | Броски набивного мяча в цель. |
| 81 | Челночный бег 3 м по 10. Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой шагом. | 8.04 | Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парахЧелночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол». | Броски набивного мяча в цель. |
| 82 | ОРУ со скакалкой. Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. Игра «Мини-баскетбол». | 13.04 | Организация двигательного режима в течение дня.Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.Игра «Мини-баскетбол».  | Организация двигательного режима в течение дня. |
| 83 | Наклон вперед на результат.Ведение мяча бегом. Игра «Мини-баскетбол». | 14.04 | Организация двигательного режима в течение дня.Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.Игра «Мини-баскетбол».  | Организация двигательного режима в течение дня. |
| 84 | Ведение мяча бегом. Поднимание туловища.Броски мяча в щит, кольцо. Игра «Мини-баскетбол». | 15.04 | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.Броски мяча в щит, кольцо.Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища. | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. |
| 85 | Поднимание туловища на результат. Броски мяча в щит, кольцо. Игра «Мини-баскетбол». | 20.04 | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.Броски мяча в щит, кольцо.Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища. | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. |
| **Легкоатлетические упражнения – 16 часов** |
| 86 | Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». | 21.04 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результатПрыжки в высоту с 4-5 шагов.Игра «Зайцы в огороде» | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  |
| 87 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Прыгающие воробушки».  | 22.04 | Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.Прыжки в высоту с разбега.Игра «Прыгающие воробушки» | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.Прыжки через длинную вращающуюся |
| 88 | Прыжки в высоту с 4 - 5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Прыгающие воробушки».  | 27.04 | Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.Прыжки в высоту с разбега.Игра «Прыгающие воробушки» | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.Прыжки через длинную вращающуюся |
| 89 | ОРУ в кругу. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Эстафеты. | 28.04 | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег.Прыжки  с поворотом 180.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Эстафеты.  | Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. |
| 90 |  Прыжки в высоту с разбега.Челночный бег. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку | 29.04 | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег.Прыжки  с поворотом 180.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Эстафеты.  | Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. |
| 91 | Прыжки с поворотом 180. Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Игра «Охотники и утки». | 5.05 | Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки  с поворотом 180.Высокий старт.Ускорение до 30 метров Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки» | Высокий старт. |
| 92 |  Ходьба, бег с изменением направления. Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Игра «Охотники и утки». | 6.05 | Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки  с поворотом 180.Высокий старт.Ускорение до 30 метров Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки» | Высокий старт. |
| 93 |  Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 12.05 | Техника безопасности при метаниях мяча.Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.Бег с высокого старта 30 метров на результат.Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки» | Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  |
| 94 |  Прыжок в длину с разбега.Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Русская лапта». | 13.05 | Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.Игра «Русская лапта» | Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега |
| 95 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Русская лапта». | 18.05 | Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.Игра «Русская лапта» | Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега |
| 96 |  Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Челночный бег 3 по 5 м. Игра «Русская лапта». | 19.05 | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении.Метание  малого мяча на дальность. Челночный бег 3х5 м.Прыжки в длину с разбега.Игра «Русская лапта». | Метание  малого мяча на дальность. |
| 97 |  Прыжок в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта». | 20.05 | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении.Метание  малого мяча на дальность. Челночный бег 3х5 м.Прыжки в длину с разбега.Игра «Русская лапта». | Метание  малого мяча на дальность. |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Вызов номеров». | 25.05 | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Шестиминутный бег.Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Вызов номеров».  | Прыжки в длину с разбега. |
| 99 | Понятие «Физическая нагрузка». Бег 1000 м на результат. Игра «Мини-футбол». Игра «Русская лапта» | 26.05 | Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Бег 1000 метров на результат.Игра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении. |
| 100 | Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Эстафета с передачей эстафетной палочки.Игра «Мини-футбол». | 27.05 | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. Игра «Мини-футбол».Игра «Русская лапта». | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении. |
| 101 | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Игра «Мини-футбол». |  | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Преодоление полосы препятствий.Игра «Мини-футбол».Игра «Русская лапта». | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении. |
| 102 |  Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Эстафеты с предметами |  | Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Эстафеты с предметами. Игра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» | Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении. |