**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**на 2015 – 2016 учебный год**

**2 «В» класс**

Учебник: Физическая культура. 1-2 классы. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В. Полянская, С.С.Петров

Количество часов в неделю – 3 часа

Количество часов за год – 102 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры. |
|  |  | Одежда для занятия различными физическими упражнениями. |
|  |  | Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики. |
|  |  | Построение в шеренгу, в колонну по одному. |
|  |  | Повороты направо, налево, кругом. |
|  |  | Обучение ходьбе в игровой форме. Игра «*Не попадись*». |
|  |  | Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» |
|  |  | Передвижение в колонне по одному. |
|  |  | Т.Б. при беге, метаниях и прыжках. Обучение бегу в игровой манере. Игра *«Охотники и зайцы».* |
|  |  | Бег в среднем темпе. |
|  |  | Бег с ускорением. |
|  |  | Бег с максимальной скоростью. |
|  |  | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. (контроль). |
|  |  | Обычный бег по размеченным участкам дорожки. |
|  |  | Беговые эстафеты на скорость. |
|  |  | Челночный бег. |
|  |  | Челночный бег 3×10 м. (контроль). |
|  |  | Закрепление навыков ходьбы и бега. Игра «*Горелки», «Не урони шарик*». |
|  |  | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. |
|  |  | Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. |
|  |  | Кроссовый бег 1 км. |
|  |  | Развитие внимания, умение действовать по сигналу. Игра *«С кочки на кочку»* |
|  |  | Развитие ловкости, координации движения, опорно-двигательного аппарата. Игра «Кот и мышка». |
|  |  | ОРУ Чередование ходьбы и бега. |
|  |  | Прыжки со скакалкой. |
|  |  | Игры со скакалкой *«Кто дальше», «Рыбак и рыбки».* |
|  |  | Прыжки со скакалкой за 10 сек (контроль). |
|  |  | Развитие силовых качеств и выносливости. Игра *«Перетягивание каната».* |
|  |  | Обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге. Игра *«Гусеницы».* |
|  |  | Виды прыжков. Упражнения для развития быстроты движений. |
|  |  | Развитие основных видов движения (прыжки в длину с места). Игра «*Из обруча в обруч*». |
|  |  | Прыжки в длину с места (контроль). |
|  |  | Прыжки в длину с разбега. |
|  |  | Прыжки в длину с разбега (контроль). |
|  |  | Комплекс упражнений на развитие гибкости. |
|  |  | Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (контроль). |
|  |  | Развитие внимания, умения реагировать на сигнал. Игра *«Фигуры»,* |
|  |  | Эстафета «*Смена сторон*», «*Вызов номеров*». |
|  |  | Развитие быстроты реакции, силовой выносливости. Игра *«Дедушка-рожок».* |
|  |  | Скелет и мышцы человека. Осанка. |
|  |  | Оценка правильности осанки. Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. |
|  |  | Развитие ловкости и глазомера. Игра *«Охотники и утки».* |
|  |  | Метание мяча вверх двумя руками. Метание мяча вперёд одной рукой. |
|  |  | Метание мяча двумя руками от груди. Метание мяча двумя руками из-за головы. |
|  |  | Метание мяча снизу двумя руками снизу. Игры с мячом *«Змейка», «не урони мяч».* |
|  |  | Развитие координационных способностей. Игра «*Попади в обруч*». |
|  |  | Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (контроль). |
|  |  | Игры с метанием мяча на дальность «*Кто дальше*». |
|  |  | Метание мяча на дальность (контроль). |
|  |  | Профилактика нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. |
|  |  | Развитие координации движений и ловкости. Игра *«Гуси-лебеди».* |
|  |  | Режим дня. |
|  |  | Т.Б. и правила пользование лыжами. Техника построения на лыжах. |
|  |  | Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приёмы. |
|  |  | Передвижение ступающим шагом без палок. |
|  |  | Передвижение ступающим шагом без палок. |
|  |  | Передвижение ступающим шагом с палками. |
|  |  | Передвижение ступающим шагом с палками. |
|  |  | Передвижение скользящим шагом без палок. |
|  |  | Передвижение скользящим шагом без палок. |
|  |  | Передвижение скользящим шагом с палками. |
|  |  | Передвижение скользящим шагом с палками. |
|  |  | Совершенствование передвижения скользящим шагом с палками. |
|  |  | Прохождение дистанции 1 км. скользящим шагом (контроль). |
|  |  | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. |
|  |  | Боковые шаги. Поворот переступанием – «нарисуем веер». |
|  |  | Подъём на пологий склон способом лесенка. |
|  |  | Подъём на пологий склон способом лесенка. |
|  |  | Спуск с пологих склонов, торможение «плугом». |
|  |  | Спуск с пологих склонов, торможение «плугом». |
|  |  | Итоговый урок. Эстафеты на лыжах. |
|  |  | Правила закаливания. |
|  |  | Развитие ловкости, быстроты, оперативного мышления. Игра «*Вышибала*» |
|  |  | Группировка. Перекаты в группировке. |
|  |  | Группировка. Перекаты в группировке. |
|  |  | Кувырок вперёд. |
|  |  | Развитие скоростных качеств, внимания, ловкости. Игра *«Свободное место».* |
|  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба на полусогнутых ногах. |
|  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба в приседе. |
|  |  | Развитие выносливости. Игра «*Пустое место*». |
|  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба на носках |
|  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба широким шагом. |
|  |  | Приседание на одной ноге, держась одной рукой за опору (контроль). |
|  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием коленей. |
|  |  | Развитие координации движения, ловкости Игры «*Караси и щука», Кружева».* |
|  |  | Отжимание в упоре на гимнастической скамейке. |
|  |  | Отжимание в упоре лёжа. |
|  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50 – 60 см.) (контроль). |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине. |
|  |  | Подтягивание на низкой перекладине. |
|  |  | Подтягивание в висе (в висе лёжа) (контроль). |
|  |  | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. Игра «*Смени место»* |
|  |  | Поднимание туловища из положения лёжа. |
|  |  | Поднимание туловища из положения лёжа (контроль). |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. |
|  |  | Игры с лазанием и перелазанием «*Альпинисты*». |
|  |  | Стопа человека |
|  |  | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. |
|  |  | Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба-100м.). |
|  |  | Игра «Пионербол». |
|  |  | Игра «Пионербол». |
|  |  | Итоговый урок. Игровые эстафеты. |