Приложение к рабочей программе

по физической культуре

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Пикалёво

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  Приказом № \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гришкина Л.И. | Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель ШМО учителей физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Романова И.Л. |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре**

**2 - а класс**

**2015 - 2016 учебный год**

Составила учитель физической культуры: Соловьева Е.В.

**Календарно – тематическое планирование для 2-а**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Домашнее задание | Дата по плану | Изменения |
| 1. | ***Легкая атлетика -22 часа.***  ***Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.*** Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Игра «Пятнашки». | Комплекс утренней гимнастики | 02.09 |  |
| 2. | Ходьба. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Игра «Пятнашки». | Комплекс утренней гимнастики | 03.09 |  |
| 3. | Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (30 м). | Равномерный бег | 07.09 |  |
| 4. | Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег. Игра «Пустое место». | Равномерный бег | 09.09 |  |
| 5. | Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ с предметами. | Равномерный бег | 10.09 |  |
| 6. | Веселые старты. ОРУ с предметами. Бег с ускорением. | Прыжки со скакалкой | 14.09 |  |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. | Прыжки со скакалкой | 16.09 |  |
| 8. | ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Челночный бег. Эстафеты. | Равномерный бег | 17.09 |  |
| 9. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Подвижная игра «Защита». | Способы самоконтроля | 21.09 |  |
| 10. | Метание малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». | Равномерный бег | 23.09 |  |
| 11. | Бег с изменением направления. ОРУ. Эстафеты с мячом. | Прыжки на одной на двух ногах | 24.09 |  |
| 12. | Бег с ускорением 30 метров. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». | Выпрыгивания | 28.09 |  |
| 13. | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Эстафеты. | Многоскоки | 30.09 |  |
| 14. | Эстафеты. Подвижные игры. | Прыжки на одной на двух ногах | 01.10 |  |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. | Выпрыгивания, многоскоки | 05.10 |  |
| 16. | Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди» | Дыхательные упражнения | 07.10 |  |
| 17. | Прыжок в длину с места и разбега. Игра «Лиса и куры». | Упражнения на снятие усталости | 08.10 |  |
| 18. | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | многоскоки | 12.10 |  |
| 19. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | Метание в горизонтальную цель | 14.10 |  |
| 20. | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. ОРУ. | Броски легких предметов в цель | 15.10 |  |
| 21. | Бег с ускорением 30 метров. ОРУ. Челночный бег. | Подбрасывание предметов | 19.10 |  |
| 22. | Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег. Эстафеты. | Броски легких предметов на дальность | 21.10 |  |
| 23. | ***Кроссовая подготовка - 12 часов.*** Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». | Равномерный бег | 22.10 |  |
| 24. | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». | Упражнения на профилактику зрения | 26.10 |  |
| 25. | Равномерный бег (4 мин). Преодоление малых препятствий Игра «Пятнашки». | Упражнения на снятие усталости | 28.10 |  |
| 26. | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Игра «Пустое место». | Прыжки на скакалке | 29.10 |  |
| 27. | Равномерный бег (5мин). Преодоление препятствий. Игра «Пустое место». | Упражнения на коррекцию осанки | 11.11 |  |
| 28. | Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки». | Равномерный бег | 12.11 |  |
| 29. | Равномерный бег (7 мин). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки». | Упражнения для плоскостопия | 16.11 |  |
| 30. | Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Веселые старты. Игра «День и ночь». | Комплекс ОРУ с обручами | 18.11 |  |
| 31. | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «День и ночь». | Комплекс ОРУ с мячами | 19.11 |  |
| 32. | Подвижные игры: « Третий лишний», «Пятнашки», Два мороза». | Упражнения для плоскостопия | 23.11 |  |
| 33. | Равномерный бег до 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. | Отжимание | 25.11 |  |
| 34. | Равномерный бег до 8 мин. ОРУ. Эстафеты. Игра «Пятнашки». | Пресс, подтягивание | 26.11 |  |
| 35. | ***Гимнастика 15 часов.***  ***Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.*** Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещенное движение». | Упражнения для правильной осанки | 30.11 |  |
| 36. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Эстафеты. | Равномерный бег | 02.12 |  |
| 37. | Перестроение, перекат вперед. Игра «Светофор». Эстафеты. | Равномерный бег | 03.12 |  |
| 38. | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Змейка». | Чередование бега и ходьбы | 07.12 |  |
| 39. | ОРУ без предметов, подтягивание. Игра «Слушай сигнал». | Подтягивание, пресс | 09.12 |  |
| 40. | Выполнение команд. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. | Прыжки на одной ноге | 10.12 |  |
| 41. | Выполнение команд. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. | Приседания 20 раз | 14.12 |  |
| 42. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка». | Приседания 20 раз | 16.12 |  |
| 43. | Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты. Ору с предметами. | Прыжки на двух ногах | 17.12 |  |
| 44. | Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Игра «Кто приходил?» | Приседания 20 раз | 21.12 |  |
| 45. | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | Прыжки на двух ногах | 23.12 |  |
| 46. | Лазание по гимнастической стенке с перехватом рук. Эстафеты. | Упражнения на профилактику зрения | 24.12 |  |
| 47. | Лазание. Перелезание через предметы. Игра «Найди предмет». | Упражнения на снятие усталости | 28.12 |  |
| 48. | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через предметы. Игра. | Метание предметов на дальность |  |  |
| 49. | Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Игра «Кто приходил?» | Упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| 50. | ***Лыжная подготовка - 26 часов. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.*** Подвижные игры «Два мороза», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | Ступающий шаг без палок |  |  |
| 51. | Передвижение скользящим шагом. | Подъемы и спуски |  |  |
| 52. | Размыкание приставным шагом вправо и влево. Скользящий шаг без палок. | Катание на санках |  |  |
| 53. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в цель». Эстафеты. | Танцевальные шаги |  |  |
| 54. | Техника переступания. Скользящий шаг с активной работой рук. | Ступающий шаг без палок |  |  |
| 55. | Техника работы рук с палками. Игра «Кто дальше бросит?» | Подъемы и спуски |  |  |
| 56. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. | Катание на санках |  |  |
| 57. | Скользящий шаг с палками. Спуск в основной стойке со склона. | Упражнения на коррекцию осанки |  |  |
| 58. | Техника скользящего шага с палками. Техника спуска и подъема. | Упражнения для профилактики обморожения |  |  |
| 59. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 60. | Проверка умения передвижения скользящим шагом без палок. Игра-эстафета. | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 61. | Подъем на склон ступающим шагом, «лесенкой», спуск в основной стойке. | Передвижение на лыжах 500 м. |  |  |
| 62. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | Передвижение на лыжах 1000 м. |  |  |
| 63. | Подъемы и спуски с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах. | Акробатические упражнения |  |  |
| 64. | Спуски в основной стойке. Игры на лыжах. | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 65. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 66. | Повороты переступанием. Эстафеты на лыжах. | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 67. | Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием. | Катание на санках |  |  |
| 68. | ОРУ со скакалкой. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | Упражнения на коррекцию осанки |  |  |
| 69. | Повороты переступанием. Эстафеты на лыжах. | Подъемы и спуски |  |  |
| 70. | Прохождение дистанции 1 км. | Упражнения на развитие гибкости |  |  |
| 71. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| 72. | Подъемы и спуски с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах. | Упражнения на развитие гибкости |  |  |
| 73. | Повороты переступанием. Эстафеты на лыжах. | Упражнения на развитие гибкости |  |  |
| 74. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | Подъемы и спуски |  |  |
| 75. | Скользящий шаг с палками. Поворот переступанием. | Прыжки на скакалке |  |  |
| 76. | ***Плавание -10 часов.***  ***Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания****.*  Проверка умения плавать. Простейшие упражнения для освоения воды. | Комплекс ОРУ с обручами |  |  |
| 77. | Погружение в воду с головой. Выдох в воду, работа около бортика. Движение ног кролем. | Прыжки через предметы |  |  |
| 78. | На суше: комплекс упражнений для подготовки плавания кролем на спине и на груди. Игра «Кто быстрее спрячется». | Равномерный бег |  |  |
| 79. | Упражнения на вдох и выдох «Поплавок». Игра «У кого больше пузырьков». | Прыжки на скакалке |  |  |
| 80. | Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем. Игра «Мяч по кругу». | Упражнения на коррекцию осанки |  |  |
| 81. | ОРУ «Веселые старты». | Верхняя и нижняя передача мяча |  |  |
| 82. | Движение рук кролем. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног. Игра «Плавучие стрелы». | Равномерный бег |  |  |
| 83. | Скольжение на груди и на спине с движением рук. Плавание кролем на спине. | Верхняя передача мяча над собой |  |  |
| 84. | ОРУ. Игры на внимание. | Нижняя передача мяча над собой |  |  |
| 85. | Кроль на груди с доской 25 метров. Игра «Рыба и сети». | Верхняя и нижняя передача мяча |  |  |
| 86. | ***Под /игры с элементами баскетбола - 12 часов.*** Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». | Дыхательные упражнения |  |  |
| 87. | Броски в цель. Игра «Попади в обруч». | Упражнения на координацию |  |  |
| 88. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч». | Верхняя передача мяча над собой |  |  |
| 89. | Ведение на месте. ОРУ. Броски в цель. Игра «Попади в мяч». | Нижняя передача мяча над собой |  |  |
| 90. | Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч соседу». | Верхняя передача |  |  |
| 91. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 92. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| 93. | Ведение правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Мой мяч». | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| 94. | Броски в цель. ОРУ с мячом. Игра «Мяч в корзину». | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 95. | Ловля мяча в движении. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину». | Равномерный бег 4 мин |  |  |
| 96. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игры «Мяч в корзину». | Подтягивание |  |  |
| 97. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». | Подтягивание |  |  |
| 98. | ***Плавание – 2 часа***  Скольжение на груди с задержкой дыхания. | Метание мяча |  |  |
| 99. | Плавание произвольным стилем. Игра «Рыба и сети». | Метание мелких предметов в цель |  |  |
| 100. | ***Лёгкая атлетика - 3 часа.***  ***Техника безопасности на уроках физкультуры на спортивной площадке.*** Бег с изменением направления. Игра «Кто догонит». Эстафеты. | Дыхательные упражнения |  |  |
| 101. | Круговая эстафета. ОРУ. Игра «Перестрелка». | Подтягивание, пресс |  |  |
| 102. | Бег 1 км без учета времени. Веселые старты. Итоги года. | Равномерный бег |  |  |