**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**2 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Предв дата** | **Факт дата** | **примечание** |
| 1 | **1 неделя**  **Легкая атлетика** | Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений  (повороты, расчеты по порядку, на  первый - второй). Развитие  двигательных качеств в п./и. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств. |  |  |  |
| 2 | **л\а** | Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом).  Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». «У медведя во бору» | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и  беге; |  |  |  |
| 3 | **2 неделя**  **л\а** | Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. | бегать с максимальной скоростью (до 60м),равномерным медленным бегом до 1км. Преодолевать  простейшие препятствия. |  |  |  |
| 4 | **л\а** | Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и  ночь", "Совушка" | Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике |  |  |  |
| 5 | **шоудаун** | Обучение подачи | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 6 | **3 неделя**  **л\а** | Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в  длину с места. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах  и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |  |  |
| 7 | **л\а** | Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п\и «волк во рву». «Прыжки по полоскам". | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  |  |  |
| 8 | **шоудаун** | Совершенствование подачи | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 9 | **4 неделя**  **л\а** | Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц",  "Зайцы в огороде". | Осваивать технику прыжковых упражнений |  |  |  |
| 10 | **л\а** | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание  теннисного мяча на дальность -обучение | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и  координации при выполнении прыжковых упражнений. |  |  |  |
| 11 | **шоудаун** | Совершенствование подачи | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 12 | **5 неделя**  **л\а** | Метание теннисного мяча на упражнений дальность - закрепление.  Разновидности бега и прыжков. | Уметь: правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на  дальность с места из различных положений |  |  |  |
| 13 | **л\а** | Метание теннисного мяча на дальность – закрепление Челночный бег - развитие  скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании |  |  |  |
| 14 | **шоудаун** | Совершенствование подачи | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 15 | **6 неделя**  **л\а** | Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в  беге на 30 м. |  |  |  |  |
| 16 | **л\а** | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через  препятствие 30 см. | Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |  |  |
| 17 | **голбол** | Обучение броска и ловли | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 18 | **7 неделя**  **л\а** | Закрепление прыжков в высоту через препятствие Тестирование.«Рыбак и  рыбки». «Зайцы в огороде | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения  прыжковых упражнений |  |  |  |
| 19 | **л\а** | Обучение игре «Охотники и утки». | Излагать правила и условия проведения подвижных игр |  |  |  |
| 20 | **голбол** | Закрепление броска и ловли | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |  |
| 21 | **8 неделя**  **л\а** | Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц  рук, ног, пресса. Зачет челночного  бега. | Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике |  |  |  |
| 22 | **л\а** | Развитие скоростных качеств в п./  играх и эстафетах. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |  |
| 23 | **голбол** | Совершенствование броска и ловли | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  |  |  |
| 24 | **9 неделя**  **Гимнастик** | ТБ на уроках гимнастики.  Упражнения на развитие  координации движений.  Акробатических упражнений и акробатических комбинаций | 1 Уметь: выполнять строевые команды и акробатические  элементы раздельно и в комбинации |  |  |  |
| 25 | **Гимн** | Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. | Описывать технику разучиваемых акробатических  упражнений |  |  |  |
| 26 | **Занятие на тренажерах** | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность. |  |  |  |
| 1 | **2 четверть**  **1 неделя**  **гимн** | Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в  парах и группах при разучивании акробатических  упражнений |  |  |  |
| 2 | **Гимн** | Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в  группировке . | Выявлять характерные ошибки при выполнении  акробатических |  |  |  |
| 3 | **Занятие на тренажерах** | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; |  |  |  |
| 4 | **2 неделя**  **Гимн** | Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. | Выявлять характерные ошибки при выполнении  гимнастических упражнений |  |  |  |
| 5 | **Гимн** | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение  кувырку назад. | Выявлять характерные ошибки при выполнении  гимнастических упражнений |  |  |  |
| 6 | **шоудаун** | Совершенствование подачи,броска | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  **Гимн** | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.  Разучивание танцевальных движений | Проявлять качества силы, координации и  выносливости при выполнении гимнастических упражнений |  |  |  |
| 8 | **Гимн** | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках |  |  |  |  |
| 9 | **шоудаун** | Совершенствование подачи,броска | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. *Выявлять* причины успешной игры |  |  |  |
| 10 | **4 неделя**  **Гимн** | ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед |  |  |  |  |
| 11 | **Гимн** | Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту. |  |  |  |  |
| 12 | **Занятие на тренажерах** | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; |  |  |  |
| 13 | **5 неделя**  **Гимн** | Закрепление прыжков со скакалкой.  Закрепление моста. |  |  |  |  |
| 14 | **гимн** | Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по  Профилактике плоскостопия. |  |  |  |  |
| 15 | **Занятие на тренажерах** | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки | воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. |  |  |  |
| 16 | **6 неделя**  **Гимн** | Обучение видам лазания на  скамейке. Зачет прыжка со  скакалкой. Висы на перекладине | Уметь: лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться  в висе на высокой и низкой перекладине |  |  |  |
| 17 | **Гимн** | Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии -закрепление. |  |  |  |  |
| 18 | **шоудаун** | Совершенствование подачи,броска |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | **7 неделя**  гимн | 1. Перелезание через гимнастическую скамейку.  2. Каты мяча по полу в парах.  3. Подвижная игра «Мышеловка».  4. Развитие гибкости. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку. *Выполнять* каты мяча по полу.  *Уметь* перелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры. |  |  |  |
| 20 | гимн | 1. Перелезание произвольным способом через горку матов.  2. Перелезание через гимнастическую скамейку.3. Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |  |
| 21 | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
|  | **8 неделя**  гимн | 1. Вис лежа на низкой перекладине.  2. Перелезание через горку матов.  3. «Запрещённое движение».  4. Развитие силы. | *Уметь* правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. *Моделировать* физические нагруз­ки для развития силы. |  |  |  |
|  | Гимн | 1.Кувырок вперед, стойка на лопатках.  2. Лазанье по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способами. | *Разучить и выполнять* перелезание через гимнастическую скамейку.  *Уметь* преодолевать препятствия. *Уметь* прелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов. |  |  |  |
|  | шоудаун | Овладение игрой. Развитие координационных  способностей. | *Уметь:*владеть мячом (держать, передавать на расстояние) |  |  |  |
| 1 | **3 четверть** **1 неделя**  Гимн | *1. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Игра «Через ручей»* | *Уметь* преодолевать препятствия.  *Уметь* перелезать через гимнасти­ческую скамейку и горку матов |  |  |  |
| 2 | Гимн | 1.Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. 2.Лазание, перелезание. Игра «К обручу». |  |  |  |
| 3 | голб | обучение Броска и ловля мяча | *Осваивать* технику броскаи ловли на дальность |  |  |  |
| 4 | **2 неделя**  гимн | 1.Ходьба на носках с различным движением рук. 2.Ходьба боком приставными шагами. 3.Ходьба по наклонной скамейке. Игра «По наклонной доске» | *Соблюдать* правила игры, *удерживать* задачи во время игры.  *Следоват*ь при выполнении инст­рукциям |  |  |  |
| 5 | гимн | Ходьба по полу по начертанной линии. Игра «Уступи дорогу» |  |  |  |
| 6 | голбол | Закрепление Броска и ловля мяча | *Осваивать* технику броскаи ловли на дальность |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  **Подвижные игры с елементами спортивных игр** | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |  |  |  |
| 8 | п\игры | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 9 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |  |
| 10 | **4 неделя**  п\и | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Выполнять* комплексы упражне­ний, направленные на развитие различных физических качеств. |  |  |  |
| 11 | п\и | 1. Разучить задания с элементами спортивных игр.  2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. | *Выполнять* элементы спортивных игр. |  |  |  |
| 12 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | . *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в зависимос­ти от изменения условий и двига­тельных задач. |  |  |  |
| 13 | **5 неделя**  п\и | 1. Повторить задания с элементами спортивных игр.  2. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 14 | п\и | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. |  |  |  |
| 15 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча22фев | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 16 | **6 неделя**  п\и | Подвижные игры с элементами баскетбола |  |  |  |
| 17 | п\и | 1. Рассказать о спортивных играх.  2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.  3. Разучить подвижную игру «Третий лишний». | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Иметь представление* о спортив­ных играх как об игре команды. |  |  |  |
| 18 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 19 | **7 неделя**  п\и | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. |  |  |  |
| 20 | п\и | Подвижные игры с элементами волейбола | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности |  |  |  |
| 21 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 22 | **8 неделя** п\и на свежем воздухе | Ходьба и бег парами и змейкой. П\и | Развивать двигательные качества, координацию, ловкость, внимание |  |  |  |
| 23 | п\и на свежем воздухе | 1. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Подвижная игра «Совушка». | *Участвовать* в беседе о закалива­нии.  *Иметь представление* о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. *Оценивать* своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. *Разучить и выпол­нять* ходьбу с остановкой по сигналу учителя. |  |  |  |
| 24 | п\и на свежем воздухе | Ходьба и бег между предметами. П\И | Закрепить навыки ходьбы в равновесии, бега, перепрыгиванию |  |  |  |
| 25 | **9 неделя лыжная подготовка** | 1. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.  3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | *Знать и соблюдать* технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. *Применять* получен­ные знания для правильной пере­носки лыж. |  |  |  |
| 26 | л\подг | 1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.  2. Обучить переноске лыж к месту занятий.  3. Разучить укладку лыж на снег.  4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.  5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). | *Применять* правила подбора одеж­ды для лыжной подготовки. *Выполнять* переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. *Следовать* при выполнении инс­трукциям учителя. *Осваивать* тех­нику укладки лыж на снег. *Разу­чить и выполнять* перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. |  |  |  |
| 27 | л\подг | 1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток.  2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками.  3. Повторить скользящий шаг без палок. | *Осваивать* технику передвижения ступающим шагом. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупрежде­ния травматизма. |  |  |  |
| 28 | **9 неделя**  л\подг | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.  2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.  3. Обучение скользящему шагу с палками. | *Осваивать* технику поворотов пере­ступанием.  *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Разучить и выполнять* скользя­щий шаг с палками. |  |  |  |
| 29 | л\подг | 1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.  2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.  3. Обучить хвату лыжных палок. | *Иметь представление* о способах передвижения на лыжах. *Выполнять* правильный хват лыж­ных палок. *Следовать* при выпол­нении инструкциям учителя. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных хо­дов. |  |  |  |
| 1 | **4 четверть**  1 неделя  л\подг | 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок.  2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок.  3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах. | *Выполнять* ступающий шаг с пал­ками.  *Следовать* при выполнении инст­рукциям учителя. *Разучить и выполнять* поворот пе­реступанием вокруг пяток. |  |  |  |
| 2 | л\атл | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами.  2. Повторить бег из различных исходных положений.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком двух ног. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |  |  |  |
| 3 | л\атл | 1. Повторить челночный бег 3x10 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. |  |  |  |
| 4 | **2 неделя**  л\атл | 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги.  2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в вы­соту толчком одной ноги. *Следовать* при выполнении ин­струкциям учителя.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений.  *Общаться и взаимоде*йствовать в игровой деятельности. |  |  |  |
| 5 | л\атл | 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.  2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.  3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | *Осваивать* технику прыжков на разную высоту (до касания разме­ток*). Разучить и выполнять* прыж­ки в высоту с места толчком одной ноги. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. |  |  |  |
| 6 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 7 | **3 неделя**  л\атл | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 8 | л\атл | 1. Рассказать о физических качествах человека.  2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.  3. Повторить подвижную игру «Подними платок». | *Иметь представление* о физичес­ких качествах человека. *Участво­вать в беседе* о физических качест­вах человека.  *Характеризовать* показатели фи­зического развития. |  |  |  |
| 9 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 10 | **4 неделя**  л\атл | 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.  2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Иметь представление* о физичес­ких упражнениях, направленных на развитие определённых физичес­ких качеств. *Разучить и выпол­нять* комплекс упражнений с гим­настическими палками. *Моделировать* комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |  |  |  |
| 11 | л\атл | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.  2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. | *Выполнять* комплекс упражнений с гимнастическими палками. *Соблюдать* правила техники безо­пасности при выполнении гимнас­тических упражнений. |  |  |  |
| 12 | л\атл | 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику метания на дальность. *Соблюдать* правила тех­ники безопасности при метании мяча. |  |  |  |
| 13 | **5 неделя**  л\атл | 1. Повторить челночный бег 3x10 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. |  |  |  |
| 14 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 15 | л\атл | 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание  теннисного мяча на дальность. | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 16 | **6 неделя**  л\атл | Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?» | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 17 | Голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 18 | л\атл | Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки». | *Осваивать* технику броска из-за головы. |  |  |  |
| 19 | **7 неделя**  л\атл | 1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя.  2. Разучить бег из различных исходных положений.  3. Разучить подвижную игру «Волк во рву». | *Выполнять* бег из различных ис­ходных положений. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. |  |  |  |
| 20 | голбол | Совершенствование Броска и ловля мяча | *Осваивать* технические действия |  |  |  |
| 21 | п\и |  |  |  |  |  |
| 22 | 8 неделя  л\а | Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?» | *Осваивать* технику метания на за­данное расстояние. |  |  |  |
| 23 | л\атл | Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки». | *Осваивать* технику броска из-за головы. |  |  |  |
| 24 | п\и | Подведение итогов |  |  |  |  |