**Тематическое планирование**

**2 класс**

**Поурочное планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1 четверть.** |  |
| № урока | Дата  урока | Тема Урока. | Содержание урока. |
| 1 |  | Основные способы передвижения человека. | Выявляют различие в основных способах передвижения человека. |
| 2 |  | Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур. | Определяют назначение утренней зарядки, физкультмину­ток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Под руководством учителя составляют комплекс утренней зарядки. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. |
| 3 |  | Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость» Подвижная игра «Пят­нашки». Техника безопасно­сти на уроках легкой атле­тики. | Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 4 |  | Ходьба с преодолением пре­пятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Развитие ско­ростных способностей. | Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 5 |  | Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки. По­нятие «бег на выносли­вость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний». | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 6 |  | Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быст­рее?» | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 7 |  | Челночный бег 3\*10м. Разви­тие скоростных и координа­ционных способностей. Под­вижная игра «Мышеловка». | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 8 |  | Челночный бег4\*10. Разви­тие с выносливости. Под­вижная игра «Мышеловка». | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 9 |  | Прыжки на одой и на двух ногах с поворотом на 1800. Названия прыжкового инвен­таря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 10 |  | Прыжки по разметкам. Мно­госкоки (до 8 прыжков). При­земление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 11 |  | Мно­госкоки (до 10 прыжков). При­земление. Подвижная игра  «Лисы и Куры» | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 12 |  | Броски набивного мяча (о,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направ­лении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способно­стей. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |
| 13 |  | Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности. | Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
| 14 |  | Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды. |
| 15 |  | Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись". | Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 16 |  | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 17 |  | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие координационных способностей. | Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 18 |  | Подвижные игры для разви­тия координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движе­ний пальцев рук. Игра «Ушки на макушке». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. |
| 19 |  | Подвижные игры для форми­рования правильной осанки. Игра «Не урони». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 20 |  | Развитие гибкости, координа­ции движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, гибкость, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 21 |  | Развитие скоростных способ­ностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 22 |  | Развитие силовых способностей.. Подвижные игры «Прыгуны и пят­нашки»», «Невод». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 23 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «По­садка картошки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту , силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 24 |  | Развитие способностей к диф­ференцированию парамет­ров движений, скоро­стно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту,координацию и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 25 |  | Развитие способностей к диф­ференцированию парамет­ров движений, скоро­стно-силовых способностей. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 26 |  | Закрепление и совершенство­вание навыков в прыжках. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 27 |  | Закрепление и совершенство­вание метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют ловкость и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  |  | **2 четверть** |  |
| 28 |  | Представление о физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. | Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). |
| 29 |  | Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений. | Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. |
| 30 |  | Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Развитие координационных способностей. | Осваивают технику кувырка в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка . Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 31 |  | Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка». | Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 32 |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке». | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 33 |  | Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа. | Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 34 |  | Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор». | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 35 |  | Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!» | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 36 |  | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния». | Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. |
| 37 |  | Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом». | Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. |
| 38 |  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица». | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Взаимодействуют в группах. |
| 39 |  | Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка». | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах. |
| 40 |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?». | Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 41 |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек». | Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 42 |  | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. | Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| 43 |  | Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены». | Осваивают технику перелезания через гимнастическое бревно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно. |
| 44 |  | Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка». | Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 45 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля». | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 46 |  | Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби». | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Осваивают упражнения с гимнастическими предметами. Отбирают и составляют комплексы упражнений. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений  на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 47 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 48 |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  |  | **3 четверть.** |  |
| 49 |  | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. |
| 50 |  | Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. | Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками. |
| 51 |  | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.  Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств. |
| 52 |  | Построение. Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. |
| 53 |  | Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!" | Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 54 |  | Передвижение ступающим шагом до 1 км. Подвижные игры без лыжных палок. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 55 |  | Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота». | Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 56 |  | Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире». | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 57 |  | Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты без палок. | Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 58 |  | Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 59 |  | Скользящий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения. | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 60 |  | Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений. | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 61 |  | Торможения. Подъём по склону «лесенкой». Игры на склоне. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 62 |  | Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 63 |  | Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 64 |  | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции 1, 5 км. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 65 |  | Скользящий шаг с палками. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км. | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 66 |  | Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 67 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 68 |  | Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 69 |  | Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 70 |  | Соревнование на дистанции 1,5км. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 71 |  | Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 72 |  | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя и передвигаясь на лыжах. | Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 73 |  | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 74 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 75 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие коорди­национных способностей. Ловля и передача мяча в дви­жении. Игра «Передача мяча в колоннах». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 76 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 77 |  | Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 78 |  | Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  |  |  |  |
|  |  | **4 четверть** |  |
| 79 |  | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз. |
| 80 |  | Совершенствование бега. Бег на дистанции до 60м. Разви­тие скоростных способно­стей. Подвижная игра «Салки с выручкой». | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 81 |  | Выносливость в беге до 4 ми­нут. Бег на короткие дистан­ции (30м, 60м). Игра «Ко­манда быстроногих» | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 82 |  | Равномерный медленный бег по слабопересеченной мест­ности в режиме умеренной интенсивности, чередую­щийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивно­сти, с ускоре­нием. Бег 60м. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 83 |  | Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяю­щимся направлением движе­ния. Развитие выносливости. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 84 |  | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 85 |  | Прыжки с разбега (место от­талкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препят­ствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 86 |  | Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое ме­сто». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 87 |  | Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в гори­зонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель» | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |
| 88 |  | Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстоя­ние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?». | Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |
| 89 |  | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |
| 90 |  | Преодоление полосы препятствий и эстафеты. | Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений, технику метания малого мяча.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности. |
| 91 |  | Закрепление и совершенство­вание метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный рас­чет». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 92 |  | Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 93 |  | Подвижные игры: «Метко в цель». Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 94 |  | Подвижные игры «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей в подвижных играх. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 95 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 96 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 97 |  | Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 98 |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 99 |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Игра «Точная передача». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 100 |  | Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 101 |  | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные дыхательные упражнения | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий на суше. Осваивают технические действия на суше. Соблюдают правила поведения |
| 102 |  | Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног способом «кроль на груди», «кроль на спине».  Имитационные плавательные упражнения. Прыжки с тумбочки (гимнастической скамейки). | Объясняют технику разучиваемых действий  Осваивают технические действия  Соблюдают правила поведения. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть:  27 часов | 2 четверть:  21 час | 3 четверть:  30 часов | 4 четверть:  24 часов | Итого:  102 часа |
| 1.Знания о физической культуре | **1**  (урок 1) | **1**  (урок 3) | **1**  (урок 2) |  | **3** |
| **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1**  (урок 1) | **1**  (урок 2) | **1**  (урок 3) |  | **3** |
| **3. Физическое совершенствование** | **25** | **19** | **28** | **24** | **96** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  | **1**  (урок 1) | **1**  (урок 2) | 2 |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 10  (уроки 1-10) |  |  | 11  (уроки 11 - 21) | 21 |
| 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики | 5  (уроки 1-5) | 17  (уроки 6-22) |  |  | 22 |
| 3.2.3. Лыжная подготовка |  |  | 21 |  | 21 |
| 3.2.4. Подвижные игры | 10  (уроки 1-10) | 2  (уроки 11-12) | 6  (уроки 13-18) | 10  (уроки 19-28) | 28 |
| 3.2.5. Плавание |  |  |  | 2 | 2 |
| 3.3. Общеразвивающие упражнения | в процессе уроков | | | | |