

**Годовой план - график распределения учебного материала для 2- 3 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** |
| **1** | **Основы знаний** |  | **В процессе урока** | | | |
| **2** | **Легкоатлетические упражнения** |  | **9** | **-** |  | **14** |
| **3** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  | **11** | **12** | **15** | **4** |
| **4** | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | **6** | **9** | **15** | **6** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
|  | **Всего часов:** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

В условиях объединения классов по вертикали для проведения уроков физкультуры, отсутствия в школе лыж объём программного матери-

ала разделов был изменён. Часы лыжной подготовки были распределены между другими разделами.

**Календарно - тематическое планирование**

**I четверть (27 ч)**

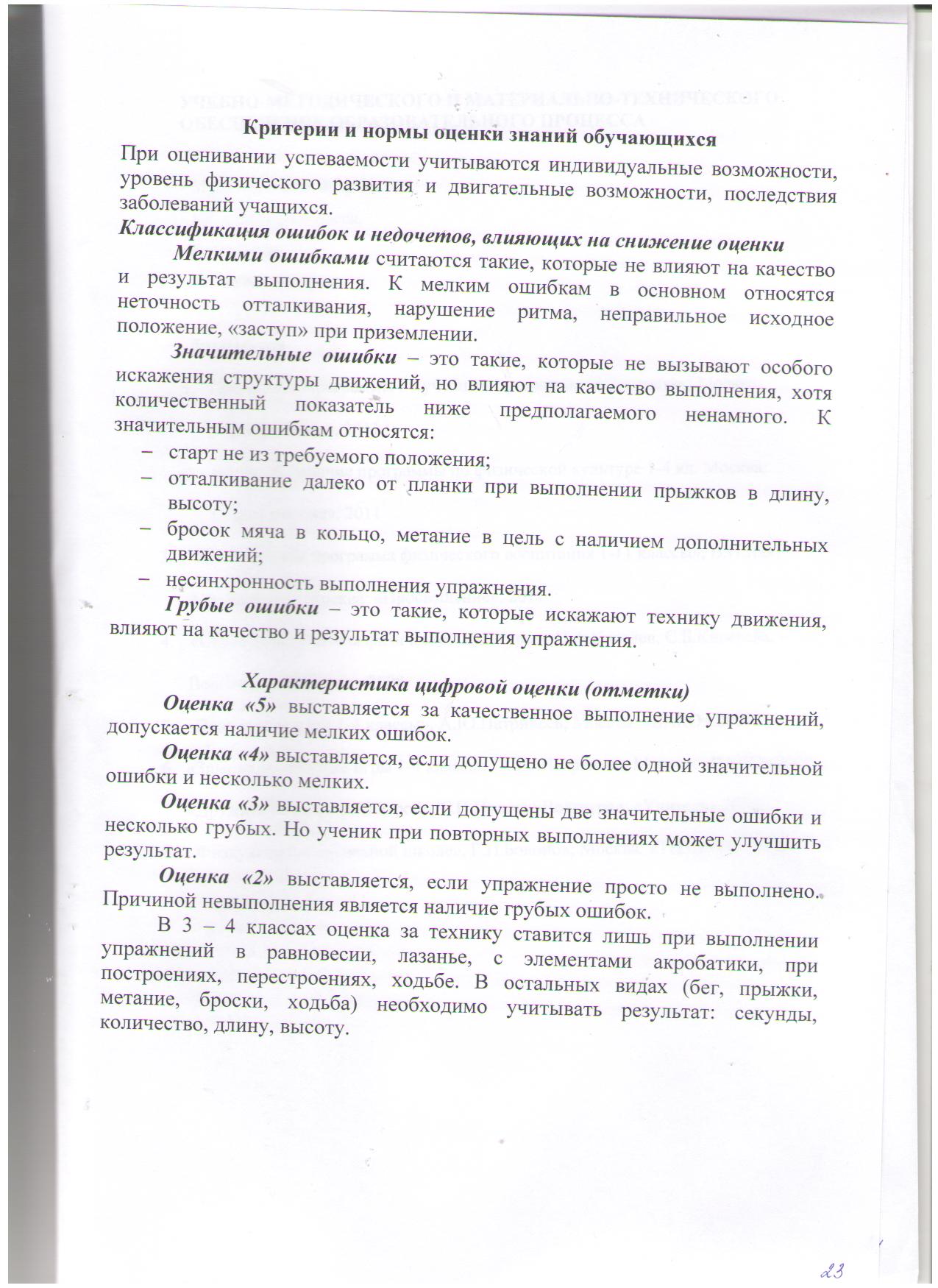
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П/П** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности уч-ся** | **Дата** | | **Примечание** |
| **план.** | **факт.** |
| 1 | Вводный урок. О/т на уроках физической культуры.    Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый- второй). Развитие двигательных качеств в п/и. | Построение в шеренгу, колонну,  развитие навыков, расчет на формирование  установки на безопасный  здоровый образ жизни. |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика ( 9 часов)** | | | | | |
| 2 | Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игры "У медведя во бору". | Построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение  не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, |  |  |  |
| **3** | Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с Что такое физкультура? | Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей, показать современные виды соревнований |  |  |  |
| 4 | Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка" | Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания. |  |  |  |
| 5 | Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Сдача к/н – прыжок в длину с места. Игра «Хитрая лиса» | Научиться выполнять высокий старт, прыжок в длину  с места Развитие быстроты, внимания |  |  |  |
| **6** | Закрепление навыка прыжка с одной ноги на другую с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам". Сдача к/н –бег 30 м | Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре. |  |  |  |
| 7 | Закрепление и  навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Сдача к/н – наклон туловища вперёд. Твой организм. | Закрепление навыков бега и прыжков в играх, знаний о системах организма. |  |  |  |
| 8 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Сдача к/н -метание теннисного мяча  на дальность. Как правильно дышать? | Усвоение основных понятий: дыхание,  дети объясняют,  как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила   построения,  в метании. Соблюдают ТБ. |  |  |  |
| **9** | Метание теннисного мяча  на дальность. Разновидности бега и прыжков. Сдача к/н – ШЕСТИМИНУТНЫЙ БЕГ | Усвоение правил   поведения,  в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений |  |  |  |
| 10 | Метание теннисного мяча  на дальность. Челночный бег –развитие скоростных способностей. Сдача к/н –подтягивание туловища. | Усвоение правил   поведения,  в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику челночного бега. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры (11 часов)** | | | |  |
| 11 | ТБ и правила поведения на уроках подвижных игр. Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и  «Волк во рву», «Зайцы в огороде». | Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка. |  |  |  |
| **12** | Развитие координационных способностей  в эстафетах. Сдача к/н – челночный бег. | Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре |  |  |  |
| 13 | Разучивание игр  «Морская фигура». «Локомотив», Салки. | Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх, оценивать результат |  |  |  |
| 14 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без. | Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре |  |  |  |
| **15** | Развитие двигательных способностей | Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения |  |  |  |
| 16 | Профилактика плоскостопия. Совершенствование навыков бега. | Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия |  |  |  |
| 17 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с мячами. | Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения. |  |  |  |
| **18** | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Весёлые старты. | Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Умения |  |  |  |
| 19 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, навыков бега, прыжков, ходьбы. | Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие навыков сотрудничества в игре. |  |  |  |
| 20 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы |  |  |  |
| 21 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без. Игры «Стрелки», «Море волнуется» | Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы |  |  |  |
| **Гимнастика (6 ч)** | | | | | |
| 22 | О/т  на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений. Эстафеты со скакалками. | Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений |  |  |  |
| 23 | Обучение перекату назад с группированием. Гимнастические снаряды. Игра «Выше ноги от земли» | Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов |  |  |  |
| **24** | Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости. | Усваивают технику выполнения переката назад. Выполняют упражнения на гибкость |  |  |  |
| 25 | Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . Основные правила зарядки | Запоминают комплекс  утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества |  |  |  |
| 26 | Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Личная гигиена. | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость |  |  |  |
| **27** | Подведение итога четверти. Повторение  правил подвижных игр, развитие скоростно-силовых  способностей. | Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры для самостоятельных занятий во дворе. |  |  |  |

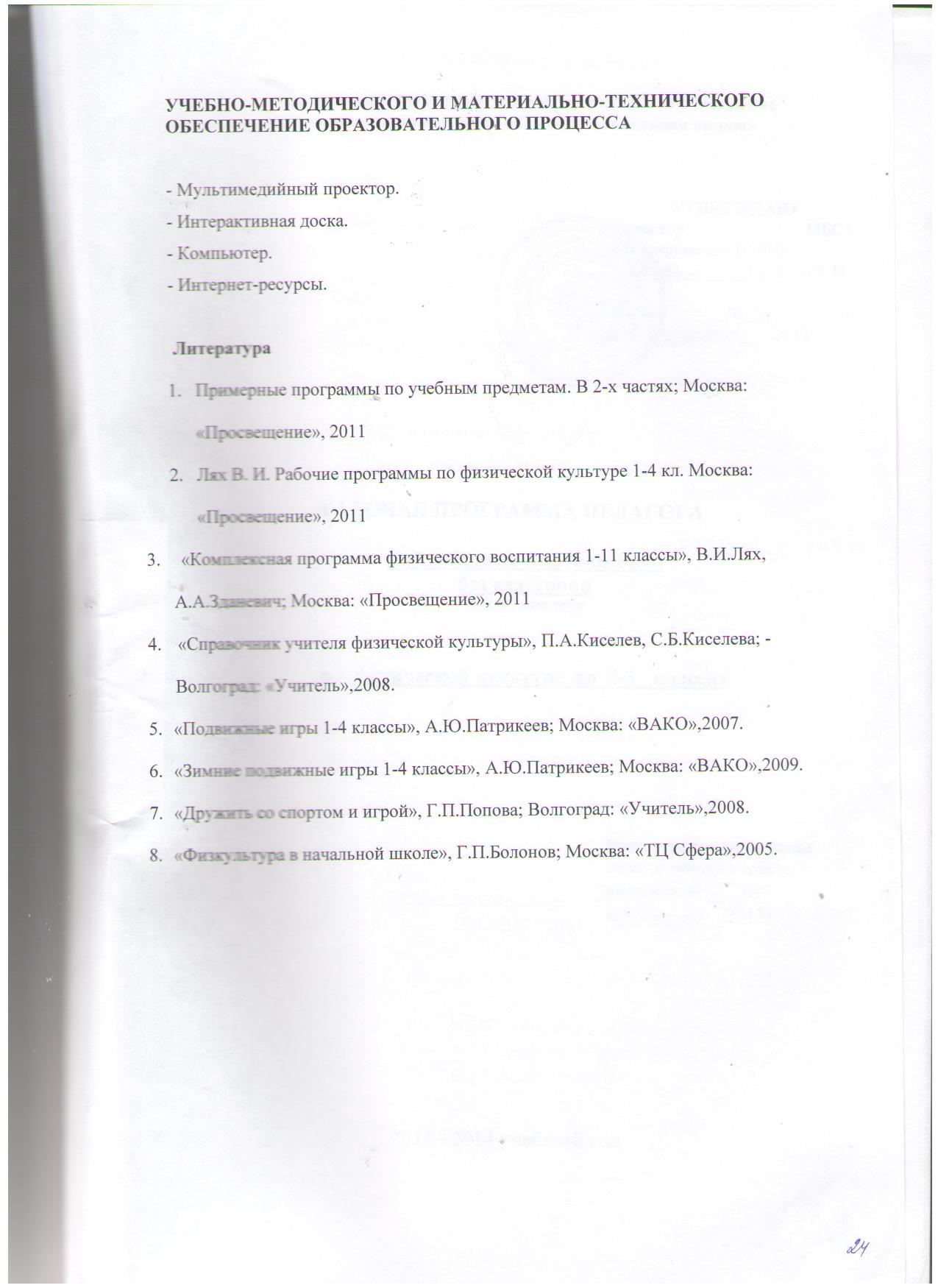
**2 четверть (21 ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Характеристика  деятельности уч-ся | Дата | | Примечание |
| план. | факт. |  |
| **Гимнастика ( 9 ч)** | | | | | |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад. | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. |  |  |  |
| 29 | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танцевальные движения |  |  |  |
| **30** | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках. Наклоны вперёд из положения сидя. | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. |  |  |  |
| 31 | ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |  |
| 32 | Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту. | Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |  |
| **33** | Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста. Эстафеты с предметами. | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, Упражнения на развитие гибкости |  |  |  |
| 34 | Совершенствование прыжков со скакалкой, умения выполнять строевые упр. | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой.  Закрепляют упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях |  |  |  |
| 35 | Закрепление строевых упр.: поворотов, перестроений. Игры с бегом | Демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |  |
| **36** | Зачет прыжка со скакалкой. Игра «Поезд» | Демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |  |
| **Подвижные игры (12 ч)** | | | | | |
| 37 | Повторение ТБ.  Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча. | Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений |  |  |  |
| 38 | Ловля и передача баскетбольного мяча  двумя от груди. | Совершенствуют технику выполнения упражнений |  |  |  |
| **39** | Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах. Игры по выбору детей. | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча | Совершенствуют технику выполнения передачи мяча |  |  |  |
| 41 | Закрепление передач. Обучение ведению мяча. | Совершенствуют технику выполнения передачи мяча |  |  |  |
| **42** | Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах «Весёлые старты» | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 43 | П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении. Игра «Снайперские броски» | Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность |  |  |  |
| 44 | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча. Игра «Попади в кольцо» | Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |  |  |  |
| **45** | Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах по выбору детей. | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 46 | Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах по выбору детей. | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 47 | Подвижные игры на развитие координации движений | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| **48** | Подвижные игры на развитие координации движений | Развитие координационных способностей |  |  |  |

**3 четверть (30 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Характеристикадеятельности уч-ся** | **Дата** | | **Примечание** |
| **план.** | **факт.** |
|  | **Подвижные игры (12 ч)** | | | | |  |
| 49 | ТБ во время игры. Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах | | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 50 | Подвижные игры на развитие координации движений | | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| **51** | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости в подвижных играх и эстафетах с бегом и прыжками. | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 52 | Развитие скоростно – силовых способностей, внимания, координации в играх «Гонка мячей по кругу» и др. | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, внимания, расчётливости |  |  |  |
| 53 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| **54** | ОРУ в движении.Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Пустое место», «Удочка» .Эстафеты. | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 55 | Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Игры: «Пустое место», «Пробеги и не сбей». | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 56 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Удочка», «Охотники и утки». Эстафеты | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| **57** | Развитие скоростно-силовых способностей. Зимние забавы.Катание на санках. ТБ при катании на санках. | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 58 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Гуси - лебеди», «Салки». | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 59 | Закрепление и совершенствование метания на дальность и в цель.Игры «Кто дальше бросит», «Меткий стрелок» | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| **60** | Зимние забавы.Катание на санках. Метание снежков. ТБ при катании на санках и метании снежков. | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | | | | | | |
| 61 | | Развитие координационных способностей Перекаты и группировка. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 62 | | Развитие координационных способностей, гибкости, равновесия, выносливости, силовых качеств | Развитие координационных способностей, гибкости, равновесия, выносливости |  |  |  |
| **63** | | Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости. Игры «Тише едешь…», «Карлики – великаны» | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости |  |  |  |
| 64 | | Развитие координационных способностей, гибкости, равновесия, выносливости | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 65 | | Повторение строевых упр. Развитие силовых качеств. | Развитие координационных способностей, ловкости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| **66** | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости в подвижных играх и эстафетах с бегом и прыжками. | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости |  |  |  |
| 67 | | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. | Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. |  |  |  |
| 68 | | Развитие координационных способностей, гибкости, равновесия, выносливости в играх с бегом и прыжками. | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| **69** | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 70 | | Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление | Описывают технику выполнения  гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники танцевальных движений |  |  |  |
| 71 | | Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление | Описывают технику выполнения  гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники танцевальных движений |  |  |  |
| **72** | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 73 | | Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. | Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. |  |  |  |
| 74 | | Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. | Описывают технику выполнения  гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. |  |  |  |
| **75** | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания |  |  |  |
| **Подвижные игры (3 ч)** | | | | | | |
| 76 | | ТБ во время игр. Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости. Игра «Гонка мячей по кругу» | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| 77 | | Развитие скоростных, силовых способностей, внимания, расчётливости, оперативного мышления. Игра «Вороны и воробьи» | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания, скоростно – силовых способностей |  |  |  |
| **78** | | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания. Игры по выбору детей. | Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, расчётливости, внимания |  |  |  |
| **IV четверть (24 ч)** | | | | | | |
| **Подвижные игры (4 ч)** | | | | | | |
| 79 | | ТБ во время игр. Подвижные игры с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении. Эстафеты. | Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность, |  |  |  |
| 80 | | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча. Игра «Охотники и утки» | Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |  |  |  |
| **81** | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. |  |  |  |  |
| 82 | | Закрепление умений работать с мячом. Игры «Поймай мяч», «Охотники и утки» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений. |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика (14 ч)** | | | | | | |
| 83 | | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Эстафеты. |  |  |  |  |
| **84** | | Совершенствование навыков бега, прыжков в играх и эстафетах с прыжками, бегом. |  |  |  |
| 85 | | Бег на 30м с высокого старта; развитие скоростных способностей, повторение висов. |  |  |  |
| 86 | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд |  |  |  |
| **87** | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». |  |  |  |
| 88 | | Сдача к/н - бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 1 минуту. |  |  |  |  |
| 89 | | Сдача к/н - челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Игры «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». |  |  |  |
| **90** | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. Сдача к/н – поднимание туловища. | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  |
| 91 | | Сдача к/н – прыжок в длину с места. Игра «Болото», «Прятки» | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». |  |  |
| 92 | | Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Игры по выбору детей. | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». |  |  |
| **93** | | Сдача к/н – наклон вперёд из положения сидя. Выполнение упражнений на спортивных снарядах. Игра «Кот и мыши» |  |  |  |
| 94 | | Сдача к/н – шестиминутный бег. Игры с прыжками и бегом. |  |  |  |
| 95 | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. Игра «Карлики- великаны». | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. |  |  |
| **96** | | Сдача к/н – метание теннисного мяча на дальность. Бег 1000 м (без учёта времени). Игры и эстафеты. |  |  |  |
| **Подвижные игры (6 ч)** | | | | | |
| 97 | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. Упражнения на спортивных снарядах. Игра «Салки» | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств.  Развитие  в игре двигательных качеств быстроты , ловкости, внимания |  |  |
| 98 | | ТБ во время игр. Бег 1500 м без учета времени.  П/ и «К своим флажкам». |  |  |
| **99** | | Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» |  |  |
| 100 | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. Игры по выбору детей. |  |  |
| 101 | | Комплексное развитие физических способностей и личностных качеств. Игры по выбору детей. |  |  |
| **102** | | Подведение итога года. Задание на лето. | Дают оценку своим умениям |  |  |

****

****