

**Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
по УМК «Перспективная начальная школа» на 2015-2016 учебный год
2 класс (102 часа)**

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Элемент содержания	Домашнее задание
1	01.09-04.09	Как сохранить и укрепить здоровье? Бег коротким, средним и длинным шагом.	1 час	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды.	Комплекс №1
2	01.09-04.09	Бег из разных исходных положений <i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость</i>	1 час		Комплекс №1
3	01.09-04.09	Высокий старт с последующим ускорением	1 час		Комплекс №1
4	07.09-11.09	Челночный бег 3х10м. <i>Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</i>	1 час		Комплекс №1
5	07.09-11.09	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1 час		Комплекс №1
6	07.09-11.09	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1 час		Комплекс №1
7	14.09.18.09	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1 час		Комплекс №1
8	14.09.18.09	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1 час		Комплекс №1
9	14.09.18.09	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1 час		Комплекс №2
10	21.09-25.09	Челночный бег 3х10 м. Игра	1 час		Комплекс №2
11	21.09-25.09	«Мышеловка».	1 час		Комплекс №2
12	21.09-25.09	Бег с эстафетной палочкой Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1 час		Комплекс №2
13	28.09-02.10	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1 час		Комплекс №2
14	28.09-02.10	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1 час		Комплекс №2
15	28.09-02.10	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1 час		Комплекс №2
Раздел программы «Подвижные игры»					
16	05.10-09.10	Игра «К своим флажкам». <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</i>	Вводный урок 1 час	Излагать общие правила при игре в баскетбол и знать	Комплекс №3

				правила подвижных игр.	
17	05.10-09.10	Инструктаж по т/б. при занятиях плаванием. Причины возникновения травм при занятиях плаванием	1 час		
18	05.10-09.10	Игра «Не оступись»	1 час		Комплекс №3
19	12.10-16.10	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1 час		Комплекс №3
20	12.10-16.10	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	1 час	Демонстрировать	
21	12.10-16.10	Игра «Пингвины с мячом».	1 час	технику ведения мяча различными способами в	Комплекс №3
22	19.10-23.10	Игра «Бой петухов» <i>Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</i>	1 час	условиях учебной и игровой деятельности.	Комплекс №3
23	19.10-23.10	Упражнения на всплывание и лежание на воде. <i>Влияние на здоровье человека закалывающих процедур. Значение утренней гимнастики.</i>	1 час		
24	19.10-23.10	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1 час		Комплекс №3
25	26.10-30.10	Игра «Быстро по местам». <i>Приемы закалывания.</i>	1 час		Комплекс №3
26	26.10-30.10	Упражнения на всплывание и лежание на воде. <i>Влияние на здоровье человека закалывающих процедур. Значение утренней гимнастики.</i>	1 час	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр.	
27	26.10-30.10	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1 час	Выполнять	Комплекс №3
28	9.11-13.11	Игра «Рыбки».	1 час	основные способы вхождения в воду, скольжение на	Комплекс №3
29	9.11-13.11	Упражнения с погружением в воду с головой (подныривание, открывание глаз в воде)	1 час	груди после отталкивания от стенки бассейна.	
30	9.11-13.11	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1 час	Проплыть	Комплекс №3
31	16.11-20.11	Игра «Третий лишний».	1 час	учебную дистанцию кролем на груди.	Комплекс №3
32	16.11-20.11	Упражнения на всплывание и лежание на воде.	1 час		
33	16.11-20.11	Игра «Не урони мешочек». <i>Упражнения для формирования правильной осанки</i>	1 час		Комплекс №3
34	23.11-27.11	Игра «Третий лишний»	1 час		Комплекс №3
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»					
35	23.11-27.11	<i>Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.</i>	1 час	Совершенствовать	Комплекс №3

36	23.11-27.11	Упражнения на выдохи в воду	1 час	технику прикладных упражнений. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку.	
37	30.11-04.12	Построение в шеренгу в колону. Игра «Становись - разойдись»	1 час		Комплекс №3
38	30.11-04.12	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1 час		Комплекс №3
39	30.11-04.12	Упражнения на всплывание и лежание на воде.	1 час		
40	07.12-11.12	Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1 час		
41	07.12-11.12	Акробатическая комбинация <i>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС</i>	1 час		Комплекс №3
42	07.12-11.12	Упражнения с погружением в воду с головой (подныривание, открывание глаз в воде)	1 час		
43	14.12-18.12	Перекаты в группировке Кувырок вперед. Игра «Раки»	1 час	Выполнять комплексы упражнений для развития силы рук и спины.	Комплекс №3
44	14.12-18.12	Закрепление. Кувырок вперед	1 час		Комплекс №3
45	14.12-18.12	Подвижные игры на воде «Утки-нырки, Водолазы, У кого больше пузырей»	1 час		
46	21.12-25.12	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1 час		Комплекс №3
47	21.12-25.12	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке	1 час		Комплекс №3
48	21.12-25.12	Подвижные игры на воде «Лодочки, До 5-ти, Поплавок»	1 час	Выполнять основные способы вхождения в воду, скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди.	
49	28.12-30.12	<i>Комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1 час	Преодолевать полосу препятствий составленную из хорошо разученных	Комплекс №3

				упражнений.	
Раздел программы «Лыжная подготовка»					
50	11.01-15.01	<i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>	1 час	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на лыжах. Демонстрировать технику передвижения на лыжах, подъемы и спуски.	
51	11.01-15.01	Передвижение ступающим шагом	1 час		Комплекс №4
52	11.01-15.01	Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	1 час		Комплекс №4
53	18.01.22.01	.Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»	1 час		Комплекс №4
54	18.01.22.01	Повороты переступанием на месте <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1 час		Комплекс №4
55	18.01.22.01	Повороты переступанием на месте <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1 час		Комплекс №4
56	25.01.28.01	Повороты переступанием в движении	1 час		Комплекс №4
57	25.01.28.01	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1 час		Комплекс №4
58	01.02-05.02	<i>Характеристика основных физических качеств.</i> Спуски в основной стойке	1 час		Комплекс №4
59	01.02-05.02	Подъёмы ступающим шагом	1 час		Комплекс №4
60	01.02-05.02	<i>Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время.</i> Подъемы скользящим шагом	1 час	Комплекс №4	
61	08.02-12.02	Подъемы скользящим шагом	1 час	Комплекс №4	
62	08.02-12.02	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1 час	Комплекс №4	
63	08.02-12.02	Подъем и спуски под уклон.	1 час	Комплекс №4	
64	15.02-19.02	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1 час	Комплекс №4	
65	15.02-19.02	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1 час	Комплекс №4	
66	15.02-19.02	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1 час	Комплекс №4	
67	22.02-26.02	Передвижение на лыжах до 1 км. на скорость	1 час	Комплекс №4	
Раздел программы «Подвижные игры» на материале раздела «Спортивные игры».					
68	22.02-26.02	Упражнения с погружением в воду с головой (подныривание, открывание глаз в воде)	1 час	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на	
69	29.02-04.03	Бросок и ловля мяча на месте.	1 час		Комплекс №4

		<i>Упражнения для формирования правильной осанки</i>		месте и в движении.	
70	29.02-04.03	Ведение мяча на месте.	1 час	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Владеть правилами организации подвижных игр, готовить места занятий с учетом техники безопасности. Выполнять основные способы вхождения в воду, скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди.	Комплекс №4
71	29.02-04.03	Упражнения на всплытие и лежание на воде.	1 час		
72	07.03.11.03	Ловля мяча на месте и в движении.	1 час		Комплекс №4
73	07.03.11.03	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. <i>Появление мяча и игр с мячом.</i>	1 час		Комплекс №4
74	07.03.11.03	Подвижные игры на воде «Утки-нырки, Водолазы, У кого больше пузырей»	1 час		
75	14.03-18.03	Ловля мяча на месте и в движении.	1 час		Комплекс №4
76	14.03-8.03	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1 час		Комплекс №4
77	14.03-18.03	Подвижные игры на воде «Лодочки, До 5-ти, Поплавок»	1 час		
78	01.04	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. <i>Определение уровня развития основных физических качеств.</i>	1 час		Комплекс №4
79	04.04-08.04	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1 час		Комплекс №4
80	04.04-08.04	Подвижные игры на воде «Медуза, Кто победит»	1 час		
81	04.04-08.04	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1 час		Комплекс №4
82	11-04-15.04	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1 час		Комплекс №4
83	11-04-15.04	Подвижные игры на воде «Море волнуется, Звездочка, Насос»	1 час		
84	11-04-15.04	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1 час	Комплекс №4	
85	18.04-22.04	Ведение и передачи мяча в парах	1 час	Комплекс №4	
86	18.04-22.04	Игры на воде с мячом	1 час		
87	18.04-22.04	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1 час	Комплекс №5	
88	25.04-29.04	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1 час	Комплекс №5	
89	25.04-29.04	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1 час	Комплекс №5	
90	25.04-29.04	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1 час	Комплекс №5	
91	03.05-06.05	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1 час	Комплекс №5	
92	03.05-06.05	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1 час	Комплекс №5	
Раздел программы «Легкая атлетика»					
93	10.05-13.05	Ходьба и бег с изменением темпа. <i>Физические упражнения и влияние на физическое развитие.</i>	1 час	Демонстрировать технику высокого старта при	Комплекс №6

		Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».		выполнении беговых упражнений. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Совершенствовать ранее изученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.	
94	16.05-20.05	Бег 30 м. Игра «Пятнашки»	1 час		Комплекс №6
95	16.05-20.05	Бег с эстафетной палочкой	1 час		Комплекс №6
96	16.05-20.05	Равномерный, медленный бег до 4мин.	1 час		Комплекс №6
97	23.05-27.05	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1 час		Комплекс №6
98	23.05-27.05	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1 час		Комплекс №6
99	23.05-27.05	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1 час		Комплекс №6
100	30.05	Круговая эстафета. Метание мяча на дальность	1 час		Комплекс №6