**Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 2 класс (3 часа в неделю, 102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Дата проведения | | | | **Тема урока** |
|  | | По плану | | По факту | |
|  |  | 2А | 2Б | 2А | 2Б | **Легкая атлетика 12 часов** |
| 1 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по т. Б на уроках легкой атлетике. Правила поведения на уроке. Обучение технике высокого и низкого старта. Играть в подвижную игру и эстафеты |
| 2 | 2 |  |  |  |  | Строевые упражнения, перестроения. Повторение технике высокого и низкого старта. играть в подвижную игру и эстафеты |
| 3 | 3 |  |  |  |  | Техника высокого и низкого старта. Техника бега 30 метров. |
| 4 | 4 |  |  |  |  | Техника бега 30 метров- на оценку. |
| 5 | 5 |  |  |  |  | Обучение прыжкам в длину с мес­та. «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» Подвижная игра (эстафеты) |
| 6 | 6 |  |  |  |  | Прыжок в длину с места. Обучение понятию «рас­чет по поряд­ку». Контроль пульса. |
| 7 | 7 |  |  |  |  | Ознакомление со способами передвижения человека .Обучение прыжку в длину с места.  Контроль двигательных ка­честв: прыжок в длину с места. Подвижная игра (эстафеты) |
| 8 | 8 |  |  |  |  | Обучение чел­ночному бегу. Подвижная игра (эстафеты) |
| 9 | 9 |  |  |  |  | Контроль двигательных качеств: техника челночного бега. Подвижная игра (эстафеты) |
| 10 | 10 |  |  |  |  | Обучение технике метания мяча на дальность. Подвижная игра (эстафеты) |
| 11 | 11 |  |  |  |  | «Техника метания мяча на дальность» Бросок набивного мяча- тест. Подвижная игра (эстафеты) |
| 12 | 12 |  |  |  |  | Контроль двигательных качеств: техники метания мяча на дальность» Подвижная игра (эстафеты) |
|  |  |  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 11 часов** |
| 13 | 1 |  |  |  |  | ТБ на уроке легкой атлетике. Инструктаж . Ознакомление со способами развития  выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Бег с чередованием с ходьбой 2-3 минуты. Подвижная игра (эстафеты) |
| 14 | 2 |  |  |  |  | Повторить способы развития выносливости. Бег с чередованием с ходьбой 3-4 минуты.  Объяснение понятия «физические качества человека». Подвижная игра (эстафеты) |
| 15 | 3 |  |  |  |  | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Бег 3-5 минуты. Выявление  наиболее эффективного темпа бега. Подвижная игра (эстафеты) |
| 16 | 4 |  |  |  |  | Гладкий бег до 4 минут. Подвижная игра (эстафеты) |
| 17 | 5 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. Преодоление препятствий. Подвижная игра (эстафеты) Теоретические вопросы. |
| 18 | 6 |  |  |  |  | Равномерный бег до 5 мин. Подвижная игра (эстафеты) Преодоление препятствий |
| 19 | 7 |  |  |  |  | Гладкий бег до 4- 5 минут. Подвижная игра (эстафеты) Преодоление препятствий |
| 20 | 8 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. Подвижная игра (эстафеты) Упражнения ОФП. |
| 21 | 9 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. Подвижная игра (эстафеты) Упражнения ОФП. |
| 22 | 10 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. Подвижная игра (эстафеты) Упражнения ОФП. |
| 23 | 11 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. Подвижная игра (эстафеты) Упражнения ОФП. |
|  |  |  |  |  |  | **Подвижные игры с элементами баскетбола 24 часа** |
| 24 | 1 |  |  |  |  | ТБ на уроках спортивных игр, инструктаж по т.б. Режим дня. Обучение упраж­нениям с мячом у стены. Подвижная игра (эстафеты) |
| 25 | 2 |  |  |  |  | Совершенствование веде­ние мяча на мес­те и в продви­жении. Подвижная игра (эстафеты) |
| 26 | 3 |  |  |  |  | Обучение Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижная игра (эстафеты) |
| 27 | 4 |  |  |  |  | Повторить веде­ние мяча на мес­те и в продви­жении. броски мяча через волейбольную сетку; Подвижная игра (эстафеты) |
| 28 | 5 |  |  |  |  | Обучение бро­скам мяча в кольцо спосо­бом «снизу». Подвижная игра (эстафеты) |
| 29 | 6 |  |  |  |  | Повторить бро­сок мяча в кольцо спосо­бом «снизу». Совершенствование броска мяча в кольцо способом «сверху» Подвижная игра (эстафеты) |
| 30 | 7 |  |  |  |  | Обучение бро­скам мяча в кольцо спосо­бом «сверху». Подвижная игра (эстафеты) |
| 31 | 8 |  |  |  |  | Развитие скоро­стных качеств, ловкости, вни­мания в баскет­больных упраж­нениях с мячом в парах. Подвижная игра (эстафеты) |
| 32 | 9 |  |  |  |  | Бро­ски и ловле мяча через сетку. Подвижная игра (эстафеты) |
| 33 | 10 |  |  |  |  | Обучение броска мяча из-за голо­вы. Подвижная игра (эстафеты) |
| 34 | 11 |  |  |  |  | Бросок мяча из-за голо­вы. Подвижная игра (эстафеты) |
| 35 | 12 |  |  |  |  | Броски и ловля мяча у стены и в парах. Бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы. Подвижная игра (эстафеты) |
| 36 | 13 |  |  |  |  | История баскетбола. Ведение мяча с обводкой стоек. Броски и ловлю мяча. Подвижная игра (эстафеты) |
| 37 | 14 |  |  |  |  | Обучение передаче мяча двумя руками от груди. Разучивание игры «Мяч соседу» |
| 38 | 15 |  |  |  |  | Передача мяча двумя руками от груди. Разучивание игры «Мяч соседу» |
| 39 | 16 |  |  |  |  | Веде­ние мяча змейкой. Передача мяча двумя руками от груди. Броски и ловлю мяча. Подвижная игра (эстафеты) |
| 40 | 17 |  |  |  |  | Передача и ловля мяча в паре. Подвижная игра (эстафеты |
| 41 | 18 |  |  |  |  | Раз­витие двигательных качеств: броски набив­ного мяча из-за головы. Подвижная игра (эстафеты) |
| 42 | 19 |  |  |  |  | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах» |
| 43 | 20 |  |  |  |  | Передача мяча двумя руками от груди. Броски и ловлю мяча. Ведение мяча левым, правым боком. Подвижная игра (эстафеты) |
| 44 | 21 |  |  |  |  | Веде­ние мяча левым и правым боком. Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Броски мяча. Подвижная игра (эстафеты) |
| 45 | 22 |  |  |  |  | Веде­ние мяча с обводкой стоек. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски мяча. Подвижная игра (эстафеты) |
| 46 | 23 |  |  |  |  | Бро­сок мяча в кольцо спосо­бом «снизу» и «сверху» Подвижная игра (эстафеты) |
| 47 | 24 |  |  |  |  | Подвижные игры (эстафеты) с элементами баскетбола |
|  |  |  |  |  |  | **Гимнастика 18 часов** |
| 48 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перекаты назад, вперед, кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках с различным положением рук, с преодолением препятствий. Эстафеты |
| 49 | 2 |  |  |  |  | Перекаты назад, вперед, кувырок вперед, назад. Ходьба по бревну на носках с различным положением рук, с преодолением препятствий. Эстафеты |
| 50 | 3 |  |  |  |  | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Кон­троль двига­тельных ка­честв: поднима­ние туловища за 30 секунд. Перекаты назад, вперед, кувырок вперед, назад. Эстафеты |
| 51 | 4 |  |  |  |  | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «вис на гимна­стической стен­ке на время». Ходьба по бревну на носках с различным положением рук, с преодолением препятствий. Эстафеты |
| 52 | 5 |  |  |  |  | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «вис на гимна­стической стен­ке на время». Перекаты назад, вперед, кувырок вперед, назад. Эстафеты |
| 53 | 6 |  |  |  |  | Развитие коор­динационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Со­вершенствова­ние техники выполнения пе­рекатов.Подвижная игра |
| 54 | 7 |  |  |  |  | Совершенство­вание техники кувырка вперед. Наклоны вперед стоя на полу (сидя на полу) Развитие коор­динационных, скоростно-силовых способно­стей в круговой тренировке |
| 55 | 8 |  |  |  |  | Стойка на лопатках согнув ноги. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Эстафеты |
| 56 | 9 |  |  |  |  | Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырки вперед, назад. Наклоны вперед стоя на полу(сидя на полу) Эстафеты |
| 57 | 10 |  |  |  |  | Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад. Наклоны вперед стоя на полу(сидя на полу) Эстафеты |
| 58 | 11 |  |  |  |  | Выполнение акробатических соединений. |
| 59 | 12 |  |  |  |  | Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад. Наклоны вперед стоя на полу(сидя на полу) на оценку. Эстафеты |
| 60 | 13 |  |  |  |  | подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Прыжки через скакалку. Эстафеты |
| 61 | 14 |  |  |  |  | Стойка на лопатках на оценку. Прыжки через скакалку Подтягивание на низкой перекладине. Эстафеты |
| 62 | 15 |  |  |  |  | Стойка на лопатках. «Мост».Прыжки через скакалку |
| 63 | 16 |  |  |  |  | Стойка на лопатках. «Мост».Прыжки через скакалку.Лазание по скамейке |
| 64 | 17 |  |  |  |  | Развитие гибко­сти в упражне­нии «мост». Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической скамейке и по гимнастической лестнице. Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях |
| 65 | 18 |  |  |  |  | Развитие гибко­сти в упражне­нии «мост». Стойка на лопатках на оценку. Лазание и перелазание по гимнастической лестнице. Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях |
|  |  |  |  |  |  | **Подвижные игры 18 часов** |
| 66 | 1 |  |  |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр,Эстафеты с элементами баскетбола.  Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве |
| 67 | 2 |  |  |  |  | Подвижная игра «День и ночь» «Борьба за мяч». Эстафеты |
| 68 | 3 |  |  |  |  | «Прыжки по полосам»«Через кочки и пенечки» |
| 69 | 4 |  |  |  |  | История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра Эстафеты |
| 70 | 5 |  |  |  |  | Строевые упражнения. Подвижная игра Эстафеты |
| 71 | 6 |  |  |  |  | Правила игры в пионербол. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 72 | 7 |  |  |  |  | Строевые упражнения. Игра пионербол. |
| 73 | 8 |  |  |  |  | Подвижные игры «Мяч по кругу», «Море волнуется» Эстафеты |
| 74 | 9 |  |  |  |  | Подвижная игра «Третий лишний» , «Кот и мыши» Эстафеты |
| 75 | 10 |  |  |  |  | ОРУ. Подвижная игра «День и ночь», «Горячая картошка» Эстафеты |
| 76 | 11 |  |  |  |  | Подвижная Игра « Мяч по кругу», «У медведя в обору». Эстафеты |
| 77 | 12 |  |  |  |  | Строевые упражнения. Игра пионербол. Эстафеты с мячами. |
| 78 | 13 |  |  |  |  | Строевые упражнения. Игра пионербол. Эстафеты. |
| 79 | 14 |  |  |  |  | Строевые упражнения. Игра пионербол Эстафеты.. |
| 80 | 15 |  |  |  |  | Совершенствование разучен­ных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых дейст­вий эстафет «Веселые стар­ты», пионербол |
| 81 | 16 |  |  |  |  | История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра пионербол. |
| 82 | 17 |  |  |  |  | Подвижная игра с мячом. |
| 83 | 18 |  |  |  |  | Подвижная игра «Охотники и утки», пионербол. Эстафеты |
|  |  |  |  |  |  | **Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 84 | 1 |  |  |  |  | ТБ на уроке легкой атлетике. Ознакомление со способами развития выносливости.  Объяснение понятия «физические качества человека». Бег с чередованием с ходьбой 2-3 минуты. Подвижная игра (эстафеты) |
| 85 | 2 |  |  |  |  | Повторить способы развития выносливости. Бег с чередованием с ходьбой 3-4 минуты.  Объяснение понятия «физические качества человека». Подвижная игра (эстафеты) |
| 86 | 3 |  |  |  |  | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Бег 3-5 минуты. Выявление  наиболее эффективного темпа бега. Подвижная игра (эстафеты) |
| 87 | 4 |  |  |  |  | Гладкий бег до 4 минут. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Подвижная игра (эстафеты) |
| 88 | 5 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. Подвижная игра (эстафеты) |
| 89 | 6 |  |  |  |  | Равномерный бег до 5 мин. Подвижная игра (эстафеты) |
| 90 | 7 |  |  |  |  | Гладкий бег до 4- 5 минут. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Подвижная игра (эстафеты) |
| 91 | 8 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. Подвижная игра (эстафеты) |
| 92 | 9 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. . Подвижная игра (эстафеты) |
| 93 | 10 |  |  |  |  | Гладкий бег до 5 минут. . Подвижная игра (эстафеты) |
|  |  |  |  |  |  | **Легкая атлетика 9 часов** |
| 94 | 1 |  |  |  |  | Безопасное поведение на уроках легкая атлетика, Постро­ения, перестроения. Повторение технике высокого и низкого старта. играть в подвижную игру и эстафеты |
| 95 | 2 |  |  |  |  | Техника высокого и низкого старта. Техника бега 30 метров. |
| 96 | 3 |  |  |  |  | Техника бега 30 метров- на оценку. |
| 97 | 4 |  |  |  |  | Обучение прыжкам в длину с мес­та. «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» Подвижная игра (эстафеты) |
| 98 | 5 |  |  |  |  | Прыжок в длину с места. Обучение понятию «рас­чет по поряд­ку». Контроль пульса. |
| 99 | 6 |  |  |  |  | Ознакомление со способами передвижения человека. Прыжок в длину с места (с разбега) на оценку. Подвижная игра (эстафеты) |
| 100 | 7 |  |  |  |  | Обучение технике метания мяча на дальность. Подвижная игра (эстафеты) |
| 101 | 8 |  |  |  |  | «Техника метания мяча на дальность» Бросок набивного мяча- тест. Подвижная игра (эстафеты) |
| 102 | 9 |  |  |  |  | Контроль двигательных качеств: техники метания мяча на дальность» Подвижная игра (эстафеты) |