Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 2 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование  раздела программы | Тема  урока | Кол – во  часов | Тип  урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля |
|
| 1. | Легкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности.  Контрольные нормативы. | 8 | Вводный | Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Прыжок в длину с места. | Знать требования правил безопасности. | Мальчики:  «5» «4» «3»  145 135 120  Девочки:  «5» «4» «3»  135 125 115 |
| 2 |  | Развитие скоростных способностей. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на время (30 метров). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | Мальчики:  «5» «4» «3»  9 11 13  Девочки:  «5» «4» «3»  11 13 15 |
| 3 |  | Развитие скоростных способностей. Метание мяча. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения Максимально быстрый бег на время (60 метров). Метание мяча с разбега. Подв. Игры. | Уметь демонстрировать темп бега | Мальчики:  «5» «4» «3»  12 13,5 15,5  Девочки:  «5» «4» «3»  13 15 16,5 |
| 4 |  | Развитие скоростной выносливости.  Метание мяча. |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт ( бег на время 100 метров). Метание мяча с разбега. П\и. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Мальчики:  «5» «4» «3»  20 22 24  Девочки:  «5» «4» «3»  22 24 26 |
| 5 |  | Развитие  скоростных способностей, прыгучести. |  | Обучение | Бег на время 200 метров. Прыжок в длину с разбега. П/игра. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |
| 6 |  | Развитие координационных способностей, прыгучести, выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег без учета времени (6 минут). Прыжок в длину с разбега. П\и. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | текущий |
| 7 |  | Развитие  выносливости, метание мяча. |  | комплексный | Тестирование бега на 1000 метров. Метание мяча на дальность с разбега. П\и. | Уметь демонстрировать технику метания мяча. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  20м 15м 12м  Девочки:  «5» «4» «3»  15м 13м 10м |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей, прыгучести. |  | совершенствование | Бег на время 300 метров. Прыжок в длину с разбега. П\и. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Мальчики:  «5» «4» «3»  250 230 190  Девочки:  «5» «4» «3» 230 190 150 |
| 9 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча на месте. | 10 | Обучение | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; Ведение мяча на месте. | Уметь выполнять Ору с мячом | текущий |
| 10 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки, ведение мяча на месте. |  | совершенствование | ОРУ с мячом. Стойка игрока; Ведение мяча на месте, поворот с мячом. Развитие координационных способностей. П\и. | Уметь выполнять ведение мяча на месте. | текущий |
| 11 |  | Ведение мяча на месте и в движении шагом. |  | комбинированный | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении шагом. П\и. | Уметь выполнять ведение мяча | текущий |
| 12 |  | Ведение мяча на месте и в движении шагом. |  | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении шагом. П\и. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча | текущий |
| 13 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | ОРУ с мячами.  Ловля и передача мяча в парах. П\и. | Уметь выполнять передачу и ловлю мяча. | текущий |
| 14 |  | Ловля и передача мяча. |  | совершенствование | Упражнения с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. П\и. | Уметь выполнять передачу и ловлю мяча. | текущий |
| 15 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) в движении; в) с изменением направления движения. П\и. | Уметь выполнять в движении ведение мяча | текущий |
| 16 |  | Ведение мяча |  | совершенствование | Комплекс ОРУ с б\б мячами. Эстафеты с ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Уметь выполнять в движении ведение мяча. | текущий |
| 17 |  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  Бросок мяча |  | комплексный | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча после ведения. Броски малого мяча в кольцо. П\и. | Уметь выполнять в движении ведение мяча, передачи мяча в парах. | текущий |
| 18 |  | Ведение мяча. Бросок мяча |  | комплексный | Ведение мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; П\и. | Уметь владеть мячом | текущий |
| 19 | Гимнастика, акробатика. | Развитие ловкости, гибкости. | 14 | комплексный | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. | текущий |
| 20 |  | Развитие ловкости, гибкости. |  | Обучение | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. | текущий |
| 21 |  | Развитие ловкости, гибкости. |  | комплексный | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. Лазание по канату. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 22 |  | Развитие ловкости, гибкости, силы. |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 23 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |
| 24 |  | Упражнения в упорах. |  | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 25 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. П\и. |  | текущий |
| 26 |  | Упражнения на равновесие |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 27 |  | Лазание и перелезание. |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. П\и. |  | текущий |
| 28 |  | Лазание и перелезание. |  |  | Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. |  |  |
| 29 |  | Развитие ловкости, гибкости. |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер». |  | текущий |
| 30 |  | Развитие координационных способностей. |  | совершенствование | Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | Уметь выполнять комплекс ОРУ, кувырок. | текущий |
| 31 |  | Развитие координационных способностей. |  | совершенствование | Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. |  |  |
| 32 |  | Развитие ловкости, гибкости. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. П\и. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 33 | Лыжная подготовка | Ступающий шаг | 20 | комплексный | Инструктаж ТБ  по лыжной подготовке.  Ступающий шаг. | Уметь ступать на лыжах | текущий |
| 34 |  | Скользящий шаг |  | Обучение | Обучение остановке маховой  ноги в скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |
| 35 |  | Развитие координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |
| 36 |  | Развитие координационных способностей |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего  шага | текущий |
| 37 |  | 1. Одновременный 2. безшажный ход |  | совершенствование | Прохождение дистанции |  | текущий |
| 38 |  | 1. Одновременный   безшажный ход |  | 1. совершенствование | Прохождение дистанции,  п/и. | Уметь владеть техникой одновременного хода | текущий |
| 39 |  | Одновременный  одношажный ход |  | обучение | Ору на лыжах, обучение  одновременному однош.ходу | Уметь владеть техникой одн.одн.хода | текущий |
| 40 |  | Одновременный  одношажныйный ход |  | совершенствование | Прохождение дистанции,  п\и. | Уметь владеть техникой одн.одн.хода | текущий |
| 41 |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе |  | совершенствование | Обучение постановке палок  Работа рук, п\и. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | текущий |
| 42 |  | Попеременный  бесшажный ход |  | совершенствование | Движение туловища и постановка  палок на снег в попеременном  бесшажном ходе. | Уметь владеть техникой хода |  |
| 43 |  | Развитие выносливости |  | совершенствование | Отталкивание ногой в поперемен  ном двухшажном ходе.  Прохождение дистанции 1 км. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |
| 44 |  | Развитие  выносливости |  | совершенствование | Отталкивание ногой  в попеременном двухшажном ходе.  Прохождение дистанции 1,5 км. |  |  |
| 45 |  | Попеременный одношажный ход |  | обучение | Подседание и быстрое разгибание  ноги при отталкивании в  попеременном одношажном ходе |  |  |
| 46 |  | Попеременный двухшажный ход |  | обучение | Подседание и быстрое разгибание  ноги при отталкивании в  попеременном двухшажном ходе. п\и. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным ходом |  |
| 47 |  | Попеременный двухшажный ход |  | 1. комплексный | подседание и быстрое разгибание  ноги при отталкивании в  попеременном двухшажном ходе, п\и | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | текущий |
| 48 |  | Поворот переступанием  при спуске |  | обучение | Учить отталкиванию ногой в  скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий |
| 49 |  | Поворот переступанием  при спуске |  | совершенствование | Прохождение дистанции 2 км  Учет техники выполнения спуска в  основной стойке, п\и |  |  |
| 50 |  | Поворот переступанием  при спуске |  | совершенствование | Прохождение дистанции 2 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке, п\и |  |  |
| 51 |  | Спуски и подъемы |  | обучение | Прохождение дистанции 2 км  Учет техники выполнения спуска и подъема, п\и | Умение спускаться и подниматься |  |
| 52 |  | Спуски и подъемы |  | совершенствование | Прохождение дистанции 2 км  Учет техники выполнения спуска и подъема, п\и | Умение спускаться и подниматься | текущий |
| 53 | Подвижные игры | Инструктаж по технике безопасности.  Подвижные игры. | 16 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по подв.играм. Прыжок в длину с места. П\и. | Знать требования правил безопасности. | текущий |
| 54 |  | Развитие скоростных способностей. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. Подвижные игры из национальных видов спорта народов России |  | текущий |
| 55 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | Комплекс ОРУ. Подвижные игры из национальных видов спорта народов России | Уметь демонстрировать знания игр |  |
| 56 |  | Развитие скоростной выносливости.  Метание мяча. |  | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3\*10, метание мяча в цель. П\и. | Уметь демонстрировать технику метания мяча | текущий |
| 57 |  | Развитие  скоростных способностей, прыгучести. |  | совершенствование | Бег без учета времени (до 10 мин), ОРУ, прыжки на скакалке. П\и. | Уметь демонстрировать технику бега на выносливость | текущий |
| 58 |  | Развитие координационных способностей, прыгучести, выносливости. |  | комплексный | ОРУ с обручами. Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | текущий |
| 59 |  | Развитие  выносливости, метание мяча. |  | комплексный | Тестирование бега на 1000 метров. Метание в цель. П\и. | Уметь демонстрировать технику метания мяча. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  3 2 1  Девочки:  «5» «4» «3»  3 2 1 |
| 60 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | Челночный бег, специальные беговые упражнения.  Подвжные игры. |  |  |
| 61 |  | Развитие скоростных способностей |  | совершенствование | Специальные беговые упражнения. Эстафеты, п\и. |  | текущий |
| 62 |  | Развитие прыгучести |  | Обучение | ОРУ, специальные упр., прыжок в высоту. П\и. | Уметь выполнять разбег. | текущий |
| 63 |  | Развитие прыгучести |  | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. П\и. | Уметь выполнять упражнение целиком | текущий |
| 64 |  | Развитие прыгучести |  | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. П\и. | Уметь выполнять прыжок с разбега. | текущий |
| 65 |  | Развитие прыгучести |  | комплексный | ОРУ, спец.прыжковые упражнения.  Прыжок в высоту с разбега. П\и. | Уметь выполнять прыжок с разбега. | Мальчики:  «5» «4» «3»  85 80 75  Девочки:  «5» «4» «3» 80 75 70 |
| 66 |  | Развитие скоростных способностей |  | совершенствование | Упражнения с мячом. Подвижные игры |  | текущий |
| 67 |  | Развитие ловкости |  | комплексный | Специальные беговые упражнения, подвижные игры. |  | текущий |
| 68 |  | Развитие координационных способностей |  | совершенствование | Комплекс ОРУ с б\б мячами. Специальные беговые упражнения, подвижные игры. | Уметь выполнять комплекс ОРУ | текущий |