**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)** | | | | | | |
| 1 | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион». | | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире. |  |  |
| 2 | Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года. | | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. |  |  |
| 3 | Скелет и мышцы человека, осанка | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя. | | Называть части скелета человека;  объяснять функции скелета и мышц в организме человека. Определять понятие «осанка»;  обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;  описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. |  |  |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** | | | | | | |
| 4 | Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 2 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки. | | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня. |  |  |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 2 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты. | | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. |  |  |
|  | Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур  Оценка самочувствия по субъективным признакам. | | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур. |  |  |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** | | | | | | |
| 5 | Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | | Определять внешние признаки собственного недомогания. |  |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | | | | | |
| 6 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений. |  |  |
| 7 | Физические упражнения для физкультминуток  Упражнения для профилактики нарушений зрения | | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра  Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении). | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений. С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)** | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 8 | Лёгкая атлетика | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Олимпийские игры. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. | Знать основные правила выполнения бега, правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать дистанцию 1 км на время. |  |  |
| 9 | Лёгкая атлетика | Бег в среднем темпе. Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением. | Знать основные правила выполнения бега, правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. |  |  |
| 10 | Лёгкая атлетика | Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. | Знать основные правила выполнения бега, правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать до 30 м с максимальной скоростью. |  |  |
| 11 | Лёгкая атлетика | Челночный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Эстафеты. | Знать основные правила выполнения бега, правильно выполнять основные движения ходьбы, бега. |  |  |
| 12 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. | Знать основные правила прыжков  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 13 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. | Знать основные правила прыжков выполнять прыжок в длину с разбега, правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 14 | Лёгкая атлетика | Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | Знать основные правила прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 15 | Лёгкая атлетика | Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)». | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 16 | Лёгкая атлетика | Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 17 | Лёгкая атлетика | Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Подвижные игры (5 часов)** | | | | | |
| 18 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры: «К своим флажкам», «Колдунчики». | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках. |  |  |
| 19 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры*:* «Замри», «К своим флажкам», «Белые медведи». Эстафеты. | Понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 20 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры «Охотники и утки», «Быстро в домики». | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 21 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры *«*Колдунчики»,«К своим флажкам», «Гонка мячей». | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 22 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Два мороза». | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 часов)** | | | | | |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые приёмы и упражнения(ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; Размыкание на вытянутые в стороны руки. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. |  |  |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. |  |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом. | Выполнять строевые приёмы и упражнения. |  |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом. | Выполнять строевые приёмы и упражнения. |  |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). | Выполнять строевые приёмы и упражнения. |  |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | .Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Размыкание на вытянутые в стороны руки. | Выполнять строевые приёмы и упражнения. |  |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | .Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды!»). Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Размыкание на вытянутые в«Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись стороны руки. | Выполнять строевые приёмы и упражнения. |  |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. | Выполнять строевые приёмы и упражнения. |  |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. | Выполнять строевые приёмы и упражнения; |  |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. | Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |  |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; |  |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёдПерелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Выполнять основные элементы кувырка вперёд, правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию |  |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия(одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. | Выполнять основные элементы кувырка вперёд правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию |  |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. | Выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. | Выполнять основные элементы кувырка вперёд |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Подвижные игры основе баскетбола (7 часов)** | | | | | |
| 39 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках. |  |  |
| 40 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках. |  |  |
| 41 | Подвижные игры основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 42 | Подвижные игры основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 43 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 44 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |
| 45 | Подвижные игры основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 46 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. | Описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. |  |  |
| 47 | Лыжная подготовка | Правила хранения лыж. Разучить технику передвижения на лыжах (высокая и низкая стойка, скользящий шаг с палочками). | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок. |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка | Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками Выполнять упражнения в передвижении на лыжах (скользящим шагом). Игра «Быстрый лыжник». Пройти 1000 м. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка | Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. 2-3 раза провести круговую эстафету с палками, с этапом до 100 м. между двумя командами. Пройти до 1000 м. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка | Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо). Совершенствовать технику скольжения с палками (внимание на отталкивания палкой). | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка | Подъём на пологий склон способом «лесенкой» Контроль техники скольжения без палок. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами между двумя-тремя командами. | Спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой». |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка | Спуски с пологих склонов. Совершенствовать технику подъема на склон (косой подъём, подъём без палок). Спуск в низкой стойке. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Пройти до 1000 м. | Спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой». |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка | Торможение «плугом» Совершенствовать технику скольжения с палками, уделить внимание технике отталкивания палкой. Пройти до 1000 м. | Спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой». |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка | Совершенствовать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом). Контроль техники спусков и подъёмов без палок. Игра «Кто самый быстрый» дистанция 200-250 м. Пройти до 1000 м. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка | Ходьбу на лыжах с заданной скоростью. Совершенствовать строевые упражнения. Игра «Кто быстрее станет в строй». Пройти до 1000 м. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка | Совершенствовать технику подъема на склон (косой подъём, подъём без палок). Спуск в низкой стойке. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Пройти до 1000 м. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом). |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка | Контроль прохождения дистанции на лыжах – 500 м. с раздельным стартом через 10-20 сек. Парами. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Подвижные игры основе волейбола (5 часов)** | | | | | |
| 58 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 59 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 60 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 61 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 62 | Подвижные игры основе волейбола | Бросок мяча снизу, сверху. Ловля мяча на месте. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** | | | | | |
| 63 | Лёгкая атлетика | Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. |  |  |
| 64 | Лёгкая атлетика | Челночный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. |  |  |
| 65 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. | Знать основные правила прыжков  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 66 | Лёгкая атлетика | Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | Знать основные правила прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 67 | Лёгкая атлетика | Метание мяча вверх двумя руками. Метание малого мяча в цель 2\*2 с 3 – 4 метров. | Знать основные правила метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 68 | Лёгкая атлетика | Метание малого мяча в цель 2\*2 с 3 – 4 метров. | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| **Итого 68 часов** | | | | | |