

**Примерное календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»

1-4 классы. На основании учебного плана «МБОУ Ялкынская ООШ» на 2019-2020 учебный год на изучение физической культуры в 2

классе отводится 3 часа в неделю. УМК ( В.И. Лях., М.: Просвещение, 2014)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.**  **Элементы содержания.** | **Количество** | **Дата проведения** | | |
| **План** | | **Факт** |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | |
| 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. *Инструктаж по ТБ. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.* | 1 |  |  | |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 1 |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением *(30м).* Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | |
| 1 |
| 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением *(30м).* Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м).* Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 6 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей. | 1 |  |  | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. *ВФСК «Готов к труду и обороне»* *(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* | 1 |  |  | |
| 8 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей. .  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.* | 1 |  |  | |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |  |  | |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. *Закаливание организма. Проведение закаливающих процедур.* | 1 |  |  | |
| **Подвижные игры 18 часов** | | | | | |
| 12 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 13 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 14 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение утренний гимнастики. | 1 |  |  | |
| 15 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 1 |  |  | |
| 16 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 17 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 18 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 19 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 20 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 21 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 22 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 23 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 24 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 25 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 26 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 27 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 28 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | |
| 29 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| **Гимнастика 18 часов** | | | | | |
| 30 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  | |
| 31 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | 1 |  |  | |
| 32 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 34 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. | 1 |  |  | |
| 36 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». *Гигиенические правила при выполнения физических упражнений*. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 37 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». *Гигиенические правила при выполнения физических упражнений*. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 38 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 39 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. ».  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость и силовые испытания* | 1 |  |  | |
| 40 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 41 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 42 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 43 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 1 |
| 45 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 46 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 47 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| **Лыжная подготовка 21 час** | | | | | |
| 48 | *Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Занятия на свежем воздухе.*  Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. | 1 |  |  | |
| 49 | Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |  |  | |
| 50 | Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | 1 |  |  | |
| 51 | Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | |
| 52 | Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. | 1 |  |  | |
| 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. | 1 |  |  | |
| 54 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке | 1 |  |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. | 1 |  |  | |
| 56 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. | 1 |  |  | |
| 57 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку». | 1 |  |  | |
| 58 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | 1 |  |  | |
| 59 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 1 |  |  | |
| 60 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; | 1 |  |  | |
| 61 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой» | 1 |  |  | |
| 62 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. | 1 |  |  | |
| 63 | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». | 1 |  |  | |
| 64 | Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом. | 1 |  |  | |
| 65 | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок) | 1 |  |  | |
| 66 | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе | 1 |  |  | |
| 67 | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. | 1 |  |  | |
| 68 | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО* | 1 |  |  | |
| **Подвижные игры на ос­нове спортивных игр 23 часа**  **Баскетбол (15 ч)** | | | | | |
| 69 | Т.Б. на с\и. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей. | 1 |  |  | |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей. | 1 |  |  | |
| 76 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 78 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 81 | . Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 82 | 1 |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| **Бадминтон (4 ч) Мини – футбол(4ч)** | | | | | |
| 84 | *ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в бадминтоне*. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с воланом. | 1 |  |  | |
| 85 | Упражнения ОФП. Выбор ракетки и волана. Универсальная хватка. Упражнения с воланом. | 1 |  |  | |
| 86 | Упражнения ОФП. Игровые стойки: основная стойка. Упражнения в парах | 1 |  |  | |
| 87 | Упражнения ОФП. Игровые стойки: основная стойка. Длинные и короткие подачи . | 1 |  |  | |
| 88 | *Инструктаж по ТБ*. Обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 89 | Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 90 | Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Ведения и передачи мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 91 | Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | |
| 92 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 93 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 94 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 95 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 96 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 97 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и*  *прыжки в длину.* | 1 |  |  | |
| 98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 99 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 100 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х 2 м)* с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты . Бег до 1500 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Бег до 1500 м. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | |
| 101 | 1 |
| Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Бег 1000 м. Развитие скоростно-силовых способностей. *Беседа: «Правила поведения на водоемах»* |  |  |  | |
| 102 | 1 |

**Лист изменений в календарно - тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения, внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по учебной работе |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |