**Календарно - тематическое планирование по физической культуре, 2 класс**

**3 часа в неделю, 102 часа в год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уро**  **ка** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | **15** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 | 01.09.22 |  |
| 2 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». | 1 | 02.09.22 |  |
| 3 | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры. | 1 | 06.09.22 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 08.09.22 |  |
| 5. | **Входной контроль.** Подтягивания. Прыжки в длину с места. | 1 | 09.09.22 |  |
| 6. | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 13.09.22 |  |
| 7. | Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура. | 1 | 15.09.22 |  |
| 8. | Челночный бег 3х10. Метание мяча. Подтягивания. Твой организм. Основные части тела человека. | 1 | 16.09.22 |  |
| 9. | Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Осанка. | 1 | 20.09.22 |  |
| 10. | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку. | 1 | 22.09.22 |  |
| 11. | Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 23.09.22 |  |
| 12 | Игра «Проверь себя». Челночный бег 3х10.  Прыжки через скакалку. Подтягивания. | 1 | 27.09.22 |  |
| 13 | Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 29.09.22 |  |
| 14. | Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  Прыжки в длину с места. | 1 | 30.09.22 |  |
| 15 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 04.10.22 |  |
| **Подвижные игры** | | **12** |  |  |
| 16 | Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Личная гигиена. | 1 | 06.10.22 |  |
| 17 | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 07.10.22 |  |
| 18 | Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание. | 1 | 11.10.22 |  |
| 19 | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 13.10.22 |  |
| 20 | Ведение мяча на месте. Эстафеты. Режим дня. | 1 | 14.10.22 |  |
| 21 | Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте. | 1 | 18.10.22 |  |
| 22 | Ведение мяча на месте. Эстафеты. Тренировка ума и характера. | 1 | 20.10.22 |  |
| 23 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 21.10.22 |  |
| 24 | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 25.10.22 |  |
| 25 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 27.10.22 |  |
| 26 | Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 28.10.22 |  |
| 27 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 08.11.22 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | **21** |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Спортивная одежда и обувь. | 1 | 10.11.22 |  |
| 29 | Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 | 11.11.22 |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Самоконтроль. | 1 | 15.11.22 |  |
| 31 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 | 17.11.22 |  |
| 32 | Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 18.11.22 |  |
| 33 | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 | 22.11.22 |  |
| 34 | Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 | 24.11.22 |  |
| 35 | Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | 25.11.22 |  |
| 36 | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Утренняя гимнастика. | 1 | 29.11.22 |  |
| 37 | Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Первая помощь при травмах. | 1 | 01.12.22 |  |
| 38 | Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 02.12.22 |  |
| 39 | Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | 1 | 06.12.22 |  |
| 40 | Лазанье по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения. | 1 | 08.12.22 |  |
| 41 | Группировка присев,  сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | 1 | 09.12.22 |  |
| 42 | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. Физкультминутка. | 1 | 13.12.22 |  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 | 15.12.22 |  |
| 44 | Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | 16.12.22 |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 | 20.12.22 |  |
| 46 | Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | 22.12.22 |  |
| 47 | Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 23.12.22 |  |
| 48 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 27.12.22 |  |
| **Лыжные гонки** | | **18** |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах. | 1 | 10.01.23 |  |
| 50 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях. | 1 | 12.01.23 |  |
| 51 | Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок. | 1 | 13.01.23 |  |
| 52 | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | 1 | 17.01.23 |  |
| 53 | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 | 19.01.23 |  |
| 54 | Безопасное падение  на лыжах. Повороты переступанием. | 1 | 20.01.23 |  |
| 55 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | 1 | 24.01.23 |  |
| 56 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | 1 | 26.01.23 |  |
| 57 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок). | 1 | 27.01.23 |  |
| 58 | Скользящий шаг (с палками).Движения руками во время скольжения. | 1 | 31.01.23 |  |
| 59 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 | 02.02.23 |  |
| 60 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | 1 | 03.02.23 |  |
| 61 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 | 07.02.23 |  |
| 62 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | 1 | 09.02.23 |  |
| 63 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 | 10.02.23 |  |
| 64 | Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. | 1 | 14.02.23 |  |
| 65 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 | 16.02.23 |  |
| 66 | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 | 17.02.23 |  |
| **Легкая атлетика** | | **18** |  |  |
| 67 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м. | 1 | 21.02.23 |  |
| 68 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 24.02.23 |  |
| 69 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 28.02.23 |  |
| 70 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 02.03.23 |  |
| 71 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 03.03.23 |  |
| 72 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 07.03.23 |  |
| 73 | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | 09.03.23 |  |
| 74 | Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 10.03.23 |  |
| 75 | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 14.03.23 |  |
| 76 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 16.03.23 |  |
| 77 | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | 17.03.23 |  |
| 78 | Бег 30 м. Метания мяча. | 1 | 21.03.23 |  |
| 79. | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 23.03.23 |  |
| 80 | Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 24.03.23 |  |
| 81 | Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу | 1 | 04.04.23 |  |
| 82 | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | 06.04.23 |  |
| 83 | Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 07.04.23 |  |
| 84 | Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 11.04.23 |  |
| **Подвижные игры** | | **18** |  |  |
| 85 | Техника безопасности на уроке. Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 13.04.23 |  |
| 86 | Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 14.04.23 |  |
| 87 | Эстафеты. Ведение мяча в шаге. | 1 | 18.04.23 |  |
| 88 | Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 20.04.23 |  |
| 89 | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг. | 1 | 21.04.23 |  |
| 90 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | 25.04.23 |  |
| 91 | Подвижная игра «Мяч на полу». Бросок и ловля руками от груди. | 1 | 27.04.23 |  |
| 92 | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | 28.04.23 |  |
| 93 | Бросок мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 04.05.23 |  |
| 94 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 05.04.23 |  |
| 95  96  97  98 | Плавание | 4 | 11.05.23 |  |
| 12.05.23 |  |
| 16.05.23 |  |
| 18.05.23 |  |
| 99 | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 19.05.23 |  |
| 100 | Ведение мяча. Бросок мяча. Эстафеты. | 1 | 23.05.23 |  |
| 101 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 25.05.23 |  |
| 102 | **Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 2 класса (комплекс упражнений)** | 1 | 26.05.23 |  |
|  | **Итого:** | **102** |  |  |