**Календарно-тематическое планирование учебного материала**

2 класс. Кол-во в год 102 часа ( 3 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Зачёт | | Дата прохождения | Виды, формы контроля |
| **1** | **Лёгкая атлетика и подвижные игры.** | **26** | **4** | |  |  |
| 1.1. | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |  | | 1 | Текущий |
| 1.2. | История возникновения спортивных игр. | 1 |  | | 1 | Текущий |
| 1.3. | История возникновения Олимпийских игр. | 1 |  | | 1 | Текущий |
| 1.4. | Ходьба на пятках и носках. | 1 |  | | 2 | Текущий |
| 1.5. | Ходьба на пятках и носках. | 1 |  | | 2 | Текущий |
| 1.6. | Чередование ходьбы и бега. | 1 |  | | 2 | Текущий |
| 1.7. | Чередование ходьбы и бега. | 1 |  | | 3 | Текущий |
| 1.8. | Перешагивание через предметы. | 1 |  | | 3 | Текущий |
| 1.9. | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 |  | | 3 | Текущий |
| 1.10. | Бег широким шагом. | 1 |  | | 4 | Текущий |
| 1.11. | Прыжок в длину с места. | 1 | Зачёт | | 4 | Нормативы |
| 1.12. | Прыжок с поворотом на 180 градусов. | 1 |  | | 4 | Текущий |
| 1.13. | Челночный бег 4\*9м. | 1 |  | | 5 | Текущий |
| 1.14. | Челночный бег 4\*9м. | 1 | Зачёт | | 5 | Нормативы |
| 1.15. | Профилактика нарушений осанки. | 1 |  | | 5 | Текущий |
| 1.16. | Бег 30 м. | 1 | Зачёт | | 6 | Нормативы |
| 1.17. | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | 1 |  | | 6 | Текущий |
| 1.18. | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1 |  | | 6 | Текущий |
| 1.19. | Летние Олимпийские игры. | 1 |  | | 7 | Текущий |
| 1.20. | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 |  | | 7 | Текущий |
| 1.21. | Прыжки через скакалку. | 1 | Зачёт | | 7 | Нормативы |
| 1.22. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | | 8 | Текущий |
| 1.23. | Броски набивного мяча от груди на дальность. | 1 |  | | 8 | Текущий |
| 1.24. | Прыжки на скакалке с продвижением вперёд. | 1 |  | | 8 | Текущий |
| 1.25. | Преодоление препятствий. | 1 |  | | 9 | Текущий |
| 1.26. | Подвижные игры. | 1 |  | | 9 | Текущий |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **26** | **4** | |  |  |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики.** | **22** | **2** | |  |  |
| 2.1. | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |  | | 9 | Текущий |
| 2.2. | Физическое развитие человека. | 1 |  | | 10 | Текущий |
| 2.3. | Влияние упражнений на физическое развитие человека. | 1 |  | | 10 | Текущий |
| 2.4. | Перекаты в сторону. | 1 |  | | 10 | Текущий |
| 2.5. | Перекаты вперёд – назад. | 1 |  | | 11 | Текущий |
| 2.6. | Кувырок вперёд. | 1 |  | | 11 | Текущий |
| 2.7. | Кувырок вперёд. | 1 | Зачёт | | 11 | Нормативы |
| 2.8. | Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. | 1 |  | | 12 | Текущий |
| 2.9. | Лазанье по скамейке и гимнастической стенке. | 1 |  | | 12 | Текущий |
| 2.10. | Ходьба по наклонной скамейке(под углом 30 градусов). | 1 |  | | 12 | Текущий |
| 2.11. | Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |  | | 13 | Текущий |
| 2.12. | Стойка на лопатках выпрямив ноги. | 1 |  | | 13 | Текущий |
| 2.13. | Запрыгивание на горку матов. | 1 |  | | 13 | Текущий |
| 2.14. | Полушпагат. | 1 |  | | 14 | Текущий |
| 2.15. | Стойка на лопатках выпрямив ноги. | 1 |  | | 14 | Текущий |
| 2.16. | Стойка «ласточка». | 1 |  | | 14 | Текущий |
| 2.17. | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1 |  | | 15 | Текущий |
| 2.18. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 | Зачёт | | 15 | Нормативы |
| 2.19. | Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья. | 1 |  | | 15 | Текущий |
| 2.20. | Полоса препятствий. | 1 |  | | 16 | Текущий |
| 2.21. | Запрыгивание на горку матов. | 1 |  | | 16 | Текущий |
| 2.22. | Подвижные игры. | 1 |  | | 16 | Текущий |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **22** | **2** | |  |  |
| **3.** | **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.** | **22** | **1** | |  |  |
| 3.1. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 |  | | 17 | Текущий |
| 3.2. | Передвижение без палок. | 1 |  | | 17 | Текущий |
| 3.3. | Поворот переступанием вокруг пяток. | 1 |  | | 17 | Текущий |
| 3.4. | Основная стойка лыжника. | 1 |  | | 18 | Текущий |
| 3.5. | Поворот переступанием вокруг носков лыж. | 1 |  | | 18 | Текущий |
| 3.6. | Передвижение скользящим шагом. | 1 |  | | 18 | Текущий |
| 3.7. | Передвижение скользящим шагом. | 1 |  | | 19 | Текущий |
| 3.8. | Спуск в основной стойке. | 1 |  | | 19 | Текущий |
| 3.9. | Низкая стойка лыжника. | 1 |  | | 19 | Текущий |
| 3.10. | Спуск в низкой стойке. | 1 |  | | 20 | Текущий |
| 3.11. | Подъём в уклон скользящим шагом. | 1 |  | | 20 | Текущий |
| 3.12. | Подъём « лесенкой». | 1 |  | | 20 | Текущий |
| 3.13. | Равномерное передвижение. | 1 |  | | 21 | Текущий |
| 3.14. | Равномерное передвижение. | 1 |  | | 21 | Текущий |
| 3.15. | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник». | 1 |  | | 21 | Текущий |
| 3.16. | Торможение падением. | 1 |  | | 22 | Текущий |
| 3.17. | Зимние Олимпийские игры. | 1 |  | | 22 | Текущий |
| 3.18. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |  | | 22 | Текущий |
| 3.19. | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |  | | 23 | Текущий |
| 3.20. | Совершенствование спусков и подъёмов. | 1 |  | | 23 | Текущий |
| 3.21. | Забег на лыжах 500 м. | 1 | Зачёт | | 23 | Нормативы |
| 3.22. | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | 1 |  | | 24 | Текущий |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **22** | **1** | |  |  |
| **4.** | **Лёгкая атлетика и подвижные игры.** | **32** | **7** | |  |  |
| 4.1. | Способы закаливания. | 1 |  | | 24 | Текущий |
| 4.2. | Бег с изменением направления. | 1 |  | | 24 | Текущий |
| 4.3. | Ходьба противоходом. | 1 |  | | 25 | Текущий |
| 4.4. | Размыкание приставными шагами в шеренге. | 1 |  | | 25 | Текущий |
| 4.5. | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 1 |  | | 25 | Текущий |
| 4.6. | Влияние занятий физической культурой на характер человека. | 1 |  | | 26 | Текущий |
| 4.7. | Прыжки с места в длину. | 1 | Зачёт | | 26 | Нормативы |
| 4.8. | Прыжки с высоты. | 1 |  | | 26 | Текущий |
| 4.9. | Прыжки через скакалку. | 1 | Зачёт | | 27 | Нормативы |
| 4.10. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | | 27 | Текущий |
| 4.11. | Пресс за 30 секунд. | 1 | Зачёт | | 27 | Нормативы |
| 4.12. | Прыжки через скакалку на одной ноге. | 1 |  | | 28 | Текущий |
| 4.13. | Прыжки в высоту с трёх шагов. | 1 |  | | 28 | Текущий |
| 4.14. | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  | | 28 | Текущий |
| 4.15. | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Зачёт | | 29 | Нормативы |
| 4.16. | Прыжки – многоскоки. | 1 |  | | 29 | Текущий |
| 417. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |  | | 29 | Текущий |
| 4.18. | Метание мяча с разбегом. | 1 |  | | 30 | Текущий |
| 4.19. | Метание на дальность. | 1 | Зачёт | | 30 | Нормативы |
| 4.20. | Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |  | | 30 | Текущий |
| 4.21. | Кроссовая подготовка. | 1 |  | | 31 | Текущий |
| 4.22. | Бросок набивного мяча ( 0,5 кг) от груди на дальность. | 1 |  | | 31 | Текущий |
| 4.23. | Кроссовая подготовка. | 1 |  | | 31 | Текущий |
| 4.24. | Метание мяча в цель. | 1 |  | | 32 | Текущий |
| 4.25. | Бег на 30 метров. | 1 | Зачёт | | 32 | Нормативы |
| 4.26. | Бег 500 метров. | 1 | Зачёт | | 32 | Нормативы |
| 4.27. | Эстафеты. | 1 |  | | 33 | Текущий |
| 4.28. | Элементы спортивных игр. | 1 |  | | 33 | Текущий |
| 4.29. | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1 |  | | 33 | Текущий |
| 4.30. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  | | 34 | Текущий |
| 4.31. | Подвижные игры. | 1 | |  | 34 | Текущий | |
| 4.32 | Резерв | 1 | |  | 34 |  | |
|  | **ИТОГО по разделу:** | **32** | | **7** |  |  | |
|  | **Всего** | **102** | | **14** |  |  | |