

### Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы. На основании учебного плана «МБОУ Лебединская ООШ» на 2022-2023 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
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. <i>Инструктаж по ТБ. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</i>	1	1.09	
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	2.09	
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	3.09	
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	8.09	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	9.09	
6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	10.09	
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»(комплекс ГТО и его возрастные ступени)</i>	1	13.09	
8	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. . <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых</i>	1	16.09	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	17.09	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.09	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Закаливание организма. Проведение закаливающих процедур.</i>	1	23.09	

**Подвижные игры 18 часов**

12	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.09	
13	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.09	
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение утренней гимнастики.	1	30.09	
15	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1.10	
16	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	4.10	
17	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7.10	
18	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	8.10	
19	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	11.10	
20	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	14.10	
21	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	15.10	
22	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.10	
23	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.10	
24	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.10	
25	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.10	
26	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.10	
27	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	8.11	
28	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	11.11	
29	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	12.12	

**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	15.11	
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	18.11	
32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	19.11	

33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	22.11	
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1	25.11	
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Утренняя зарядка и гимнастика	1	26.11	
36	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». <i>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.</i> Развитие силовых способностей.	1	29.11	
37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». <i>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.</i> Развитие силовых способностей.	1	2.12	
38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	3.12	
39	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. ». <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость и силовые испытания</i>	1	6.12	
40	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1	9.12	
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	10.12	
42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	13.12	
43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1	16.12	
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	17.12	
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	20.12	
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	23.12	
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	24.12	

**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	27.12	
49	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	10.01	
50	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	1	13.01	
51	Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее».	1	14.01	
52	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.	1	17.01	
53	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.	1	20.01	
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	21.01	
55	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке.	1	24.01	
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	27.01	
57	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».	1	28.01	
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	31.01	
59	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	1	3.02	
60	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки;	1	4.04	
61	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (бок) подъем «лесенкой»	1	7.02	
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	10.02	

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	11.02	
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	14.02	
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	17.02	
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	18.02	
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	21.02	
68	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1	24.02	
<b>Подвижные игры на основе спортивных игр 23 часа</b>				
<b>Баскетбол (15 ч)</b>				
69	Т.Б. на с\и. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	25.02	
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	28.02	
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	3.03	
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	4.03	
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	7.03	
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1	10.03	
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1	11.03	
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	14.03	
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	17.03	

78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	18.04	
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	21.03	
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	24.03	
81	. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	4.04	
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	7.04	
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	8.04	
<b>Бадминтон (4 ч) Мини – футбол(4ч)</b>				
84	<i>ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в бадминтоне.</i> Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с воланом.	1	11.04	
85	Упражнения ОФП. Выбор ракетки и волана. Универсальная хватка. Упражнения с воланом.	1	14.04	
86	Упражнения ОФП. Игровые стойки: основная стойка. Упражнения в парах	1	15.04	
87	Упражнения ОФП. Игровые стойки: основная стойка. Длинные и короткие подачи .	1	18.04	
88	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Обучение техники передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра.	1	21.04	
89	Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра.	1	22.04	
90	Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Ведения и передачи мяча. Учебная игра.	1	25.04	
91	Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.	1	28.04	
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
92	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	29.04	
93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	2.05	

94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	5.05	
95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	605	
96	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	9.05	
97	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и прыжки в длину.</i>	1	12..05	
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	13.05	
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	16.05	
100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты . Бег до 1500 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.05	
101	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x2 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	20.05	
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Бег 1000 м. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Беседа: «Правила поведения на водоемах»</i>	1	23.05	

