

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО учителей начальных классов: <u>Мух</u> /Н.А. Мухаметзянова/ <u>«26» 08</u> 2021г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по учебно- воспитательной работе: <u>Ф. А. Богодарова</u> <u>«28» 08</u> 2021г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Нижемактаминская СОШ №2» <u>М.Г. Закирова</u> / Приказ от <u>«31» августа</u> 2021 № <u>84</u></p>
--	--	--

**Календарно-тематическое планирование**  
**уроков физической культуры**  
**во 2 Б классе**  
**учителя начальных классов**  
**Садриевой Айгуль Гайнетдиновны**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ ОТ «1» 31.08 2021 г.. №

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

## I. Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание учебного предмета	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура.</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<b>1 ч.</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Развитие выносливости: бег на 30 м с высокого старта. Перекаты из упора присев назад и боком. Техника челночного бега с высокого старта. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений). Измерение уровня развития основных физических качеств. Развитие силовых способностей: Метание мешочка на дальность. Развитие выносливости: Беговые упражнения из различных исходных положений. Легкая атлетика: Тестирование прыжка в длину с места. Акробатические комбинации: Кувырок назад в упор присев. Развитие силовых способностей: тестирования броска мяча в горизонтальную цель. Развитие быстроты: Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове. Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Лазание по гимнастической стенке. Акробатические комбинации Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. Акробатические комбинации Кувырок назад в группировке. Акробатические комбинации. Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Акробатические комбинации Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастической скамейке. Гимнастическая комбинация: Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Броски набивного мяча весом 1 кг из разных исходных положений. Владение мячом на месте и в движении. Выполнение упражнений с мячами в парах. Повторение акробатических элементов.	<b>73 ч.</b>
<b>Лыжные гонки</b>	Передвижения на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. Передвижение на лыжах с палками попеременным двушажным ходом. Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Передвижение на лыжах: торможение. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	<b>12 ч.</b>

	Движение на лыжах с палками «змейкой». Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	
<b>Из истории физической культуры</b>	Первые спортивные соревнования. История зарождения древних. Олимпийских игр.	<b>2 ч.</b>
<b>Плавание</b>	Подводящие упражнения: вхождение в воду. Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие.	<b>3 ч.</b>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Подвижная игра «Салки-догонялки». Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Осада города». Подвижные игры. Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове». Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Ловля обезьян». Подвижная игра с мячом.	<b>11ч.</b>

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136 – 16	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,0- 5.8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 100	Без учета времени					

## II. Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
<b>1</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<b>1</b>	2.09	
<b>2</b>	Развитие выносливости: бег на 30 м с высокого старта	<b>1</b>	6.09	
<b>3</b>	Перекаты из упора присев назад и боком.	<b>1</b>	7.09	
<b>4</b>	Техника челночного бега с высокого старта	<b>1</b>	9.09	
<b>5</b>	Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений)	<b>1</b>	13.09	
<b>6</b>	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев	<b>1</b>	14.09	
<b>7</b>	Измерение уровня развития основных физических качеств	<b>1</b>	16.09	
<b>8</b>	Развитие совыилх способностей: Метание мешочка на дальность	<b>1</b>	20.09	
<b>9</b>	Акробатические комбинации: Усложненные кувырки вперед	<b>1</b>	21.09	
<b>10</b>	Подвижная игра «Салки-догонялки»	<b>1</b>	23.09	
<b>11</b>	Развитие выносливости: Беговые упражнения из различных исходных положений	<b>1</b>	27.09	
<b>12</b>	Игровые упражнения с кувырками	<b>1</b>	28.09	
<b>13</b>	Подвижная игра «Волк во рву»	<b>1</b>	30.09	
<b>14</b>	Легкая атлетика: Тестирование прыжка в длину с места	<b>1</b>	4.10	
<b>15</b>	Акробатические комбинации: Кувырок назад в упор присев	<b>1</b>	5.10	
<b>16</b>	Тестирование группировки туловища из положения лежа за 30 с	<b>1</b>	7.10	
<b>17</b>	Тестирование наклона вперед из положения стоя	<b>1</b>	11.10	

18	Кувырок назад	1	12.10	
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	14.10	
20	Развитие силовых способностей: тестирования броска мяча в горизонтальную цель	1	18.10	
21	Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине	1	19.10	
22	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах	1	21.10	
23	Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге в колонне; выполнение строевых команд.	1	25.10	
24	Акробатические комбинации: Стойка на лопатках. «Мост»	1	26.10	
25	Подвижная игра «Осада города»	1	28.10	
26	Подвижные игры	1	8.11- 2 четверть	
27	Лазание по гимнастической стенке	1	9.11	
28	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в группировке	1	11.11	
29	Акробатические комбинации Кувырок вперед в группировке с трех шагов	1	15.11	
30	Лазание по гимнастической стенке	1	16.11	
31	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»	1	18.11	
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках	1	22.11	
33	Упражнения на кольцах	1	23.11	
34	Акробатические комбинации Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках	1	25.11	
35	Акробатические комбинации Кувырок назад в группировке	1	29.11	
36	Упражнения на кольцах	1	30.11	
37	Гимнастическая комбинация: Вис на согнутых руках на низкой перекладине	1	2.12	
38	Акробатические комбинации Разновидности висов	1	6.12	
39	Акробатические комбинации Вис согнувшись и вис прогнувшись на	1	7.12	

	кольцах			
40	Лазание по гимнастической стенке	1	9.12	
41	Подвижная игра «Медведи и пчелы»	1	13.12	
42	Акробатические комбинации Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастической скамейке.	1	14.12	
43	Игровые упражнения	1	16.12	
44	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	20.12	
45	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове	1	21.12	
46	Гимнастическая комбинация: Прыжки с поворотом на 180 и 360 градуса	1	23.12	
47	Подвижные игры	1	10.01-3 <b>четверть</b>	
48	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	11.01	
49	Передвижения на лыжах ступающим шагом	1	13.01	
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	17.01	
51	Комплексы дыхательных упражнений	1	18.01	
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1	20.01	
53	Передвижение на лыжах с палками попеременным двушажным ходом	1	24.01	
54	Вращение обруча	1	25.01	
55	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	27.01	
56	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1	31.01	
57	Эстафеты в передвижении на лыжах	1	1.02	
58	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1	3.02	
59	Передвижение на лыжах: торможение.	1	7.02	
60	Передвижение на лыжах: подъем	1	8.02	
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1	10.02	
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	14.02	
63	Прыжки со скакалкой	1	15.02	
64	Движение на лыжах с палками	1	17.02	

	«змейкой»			
65	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	1	21.02	
66	Прыжки со скакалкой	1	22.02	
67	Броски набивного мяча весом 1 кг из разных исходных положений	1	24.02	
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из разных исходных положений ( из положения сидя)	1	28.02	
69	Прыжки со скакалкой	1	29.02	
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	2.03	
71	Первые спортивные соревнования	1	6.03	
72	Прыжки со скакалкой	1	7.03	
73	Прыжок в высоту спиной вперед	1	9.03	
74	История развития физической культуры и первых соревнований	1	13.03	
75	Стойка на голове	1	14.03	
76	История зарождения древних Олимпийских игр	1	16.03	
77	Подвижная игра с мячом	1	20.03	
78	Стойка на голове	1	21.03	
79	Владение мячом на месте и в движении	1	3.04- 4 <b>четверть</b>	
80	Развитие координации: Упражнения с мячом	1	4.04	
81	Акробатические упражнения: Повторение	1	6.04	
82	Выполнение упражнений с мячами в парах	1	10.04	
83	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	11.04	
84	Повторение акробатических элементов	1	13.04	
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	17.04	
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	18.04	
87	Упражнения на уравнивание предметов	1	20.04	
88	Тестирование виса на время	1	24.04	
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель	1	25.04	
90	Упражнения на уравнивание предметов	1	27.04	
91	Тестирование прыжка в длину с места	1	1.05	
92	Футбол: удар по неподвижному и	1	2.05	

	катящемуся мячу.			
<b>93</b>	Круговая тренировка	<b>1</b>	4.05	
<b>94</b>	Развитие быстроты: Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	<b>1</b>	8.05	
<b>95</b>	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<b>1</b>	9.05	
<b>96</b>	Подводящие упражнения: вхождение в воду.	<b>1</b>	11.05	
<b>97</b>	Тестирования челночного бега 3 □ 10 м	<b>1</b>	15.05	
<b>98</b>	Тестирование метания мешочка на дальность	<b>1</b>	16.05	
<b>99</b>	Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна.	<b>1</b>	18.05	
<b>100</b>	Тестирование бега на 1000 м	<b>1</b>	22.05	
<b>101</b>	Подводящие упражнения: упражнения на всплытие.	<b>1</b>	23.05	
<b>102</b>	Круговая тренировка . Резерв	<b>1</b>	25.05	