

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

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО учителей начальных классов: <u>Му</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 «Нижнемактаминская 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
Знания о физической культуре. Физическая культура.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1 ч.
Гимнастика с основами акробатики	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.	73 ч.
Лыжные гонки	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».	12 ч.

	Движение на лыжах с палками «змейкой». Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	
Из истории физической культуры	Первые спортивные соревнования. История зарождения древних. Олимпийских игр.	2 ч.
Плавание	Подводящие упражнения: вхождение в воду. Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие.	3 ч.
Подвижные и спортивные игры	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.	11ч.

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
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	2.09	
2	Развитие выносливости: бег на 30 м с высокого старта	1	6.09	
3	Перекаты из упора присев назад и боком.	1	7.09	
4	Техника челночного бега с высокого старта	1	9.09	
5	Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию движений)	1	13.09	
6	Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев	1	14.09	
7	Измерение уровня развития основных физических качеств	1	16.09	
8	Развитие совыилх способностей: Метание мешочка на дальность	1	20.09	
9	Акробатические комбинации: Усложненные кувырки вперед	1	21.09	
10	Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	23.09	
11	Развитие выносливости: Беговые упражнения из различных исходных положений	1	27.09	
12	Игровые упражнения с кувырками	1	28.09	
13	Подвижная игра «Волк во рву»	1	30.09	
14	Легкая атлетика: Тестирование прыжка в длину с места	1	4.10	
15	Акробатические комбинации: Кувырок назад в упор присев	1	5.10	
16	Тестирование группировки туловища из положения лежа за 30 с	1	7.10	
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	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 четверть	
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 четверть	
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.			
93	Круговая тренировка	1	4.05	
94	Развитие быстроты: Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	1	8.05	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	9.05	
96	Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1	11.05	
97	Тестирования челночного бега 3 □ 10 м	1	15.05	
98	Тестирование метания мешочка на дальность	1	16.05	
99	Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна.	1	18.05	
100	Тестирование бега на 1000 м	1	22.05	
101	Подводящие упражнения: упражнения на всплывание.	1	23.05	
102	Круговая тренировка . Резерв	1	25.05	