

Согласовано
заместитель директора по УВР

Терехова

« 30 » 08 20 18 г.

Поурочно-тематическое планирование.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного курса, предмета)

2 класс (102 часа)

(класс, количество часов)

Рожков М.Ю.

(ФИО учителя-разработчика)

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре.

2 класс

№ ур ока	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Контрольные нормативы
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч.			
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	3.09 - 8.09.18	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	3.09 - 8.09.18	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	3.09 - 8.09.18	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Бег 30 м.	10.09 – 15.09	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бег 30 м.	10.09 – 15.09	Бег 30 м.
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. «Челночный бег» 3*10м.	10.09 – 15.09	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. «Челночный бег» 3*10м.	17.09 – 22.09	«Челночный бег» 3*10м.
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	17.09 – 22.09	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Метание мяча на дальность.	17.09 – 22.09	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Метание мяча на дальность.	24.09 – 29.09	Метание мяча на дальность.
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	24.09 – 29.09	
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	24.09 – 29.09	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.	1.10 – 6.10	Прыжок в длину с места.
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1.10 – 6.10	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1.10 – 6.10	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 9ч.			
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	8.10. – 13.10	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	8.10. – 13.10	
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	8.10. – 13.10	

19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	15.10. - 20.10	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	15.10. - 20.10	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	15.10. - 20.10	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	22.10 – 27.10	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	22.10 – 27.10	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	22.10 – 27.10	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 24ч.			
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	6.11 – 10.11	
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	6.11 – 10.11	
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Акробатические упражнения.	6.11 – 10.11	
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	12.11 – 17.11	
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	12.11 – 17.11	
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	12.11 – 17.11	
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	19.11 – 24.11	
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	19.11 – 24.11	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	19.11 – 24.11	
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по	26.11 – 1.12	

	гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Подъем туловища из положения лежа на спине.		
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	26.11 – 1.12	
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	26.11 – 1.12	
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Подъем туловища из положения лежа на спине.	3.12 – 8.12	Подъем туловища из положения лежа на спине.
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	3.12 – 8.12	
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	3.12 – 8.12	
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	10.12 – 15.12	
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	10.12 – 15.12	
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	10.12 – 15.12	
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	17.12 – 22.12	Прыжки через скакалку.
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	17.12 – 22.12	
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	17.12 – 22.12	
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	24.12 – 28.12	
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	24.12 – 28.12	
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	24.12 – 28.12	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА 30ч.		
49	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	9.01 – 12.01.	
50	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	14.01 – 19.01	
51	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	14.01 – 19.01	

52	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	14.01 – 19.01	
53	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	21.01 – 26.01	
54	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	21.01 – 26.01	
55	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	21.01 – 26.01	
56	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	28.01 – 2.02	
57	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	28.01 – 2.02	
58	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	28.01 – 2.02	
59	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	4.02 – 9.02	
60	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	4.02 – 9.02	
61	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	4.02 – 9.02	
62	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	11.02 – 16.02	
63	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	11.02 – 16.02	
64	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	11.02 – 16.02	
65	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	18.02 – 21.02	
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	26.02 – 28.02	
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1.03. – 7.03	
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1.03. – 7.03	
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в	1.03. – 7.03	

	движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	11.03 – 16.03	
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	11.03 – 16.03	
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	11.03 – 16.03	
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	18.03 – 23.03	
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	18.03 – 23.03	
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	18.03 – 23.03	
76	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	25.03 – 30.03	
77	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	25.03 – 30.03	
78	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	25.03 – 30.03	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА 9ч.		
79	Инструктаж по ТБ по под./играм. Обучение техники ловли мяча двумя руками. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1.04 – 6.04	
80	Закреп-е техники ловли мяча двумя руками. Броски мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1.04 – 6.04	
81	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Игра «Передал – садись». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1.04 – 6.04	
82	Постановка рук. Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Броски мяча в стену. П/и «Кати прямо». Развитие координационных способностей.	8.04 – 13.04	
83	Постановка рук. Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. ОФП.	8.04 – 13.04	
84	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Игровое упр-е «Будь ловким». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. ОФП.	8.04 – 13.04	
85	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Игровое упр-е «Будь ловким». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	15.04 – 20.04	
86	Броски в стену и ловля мяча двумя руками. Эстафеты с мячами. П/и «Охотники и утки». ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.04 – 20.04	
87	Упр-я с мячами: ловля и передачи мяча в парах, подбрасывание над собой, броски из-за головы, броски мяча двумя руками снизу. П/и «Переда – садись». Эстафеты с	15.04 – 20.04	

	мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч.		
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	22.04 – 27.04	
89	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Высокий старт. Бег 30 м.	22.04 – 27.04	Бег 30 м.
90	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	22.04 – 27.04	
91	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	29.04 – 4.05	
92	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	29.04 – 4.05	Бег 1000м.
93	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». «Челночный бег» 3*10м.	29.04 – 4.05	
94	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. «Челночный бег» 3*10м.	6.05 – 11.05	«Челночный бег» 3*10м.
95	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	6.05 – 11.05	
96	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	6.05 – 11.05	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»
97	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	13.05 – 18.05	
98	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	13.05 – 18.05	
99	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	13.05 – 18.05	
100	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. Метание мяча на дальность.	20.05 – 25.05	Метание мяча на дальность.
101	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	20.05 – 25.05	
102	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	20.05 – 25.05	