

**Календарно-тематическое планирование  
на 2022-2023 учебный год  
к рабочей программе по физической культуре**

**(2 класс,  
2 часа в неделю, 68 ч в год)**

**Составил : Кояков А.Н.,  
учитель физической культуре**

Женева, 2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 2 класс (очно-заочная форма обучения) 2022-2023 уч.год**

№№	Тема	Колич. часов	Форма изучения		Дата
			Самост.	Аттест.	
I четверть					
1	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж № 17. Ходьба и бег.	1	1		
2	Подвижные игры.	1	1		
3	Подвижные игры	1	1		
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	1		
5	Подвижные игры	1	1		
6	Подвижные игры.	1	1		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	1		
8	Подвижные игры	1	1		
9	Подвижные игры	1	1		
10	Метание из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	1		
11	Подвижные игры	1	1		
12	Подвижные игры	1	1		
13	Зачет по легкоатлетическим упражнениям.	1	1		
14- 15	Подвижные игры	2	2		
16	Зачет №1	1	1		17.10
<b>Итого за I четверть</b>		<b>16</b>	<b>16</b>		
II четверть					
17	Инструктаж по охране труда № 16. Основная стойка.	1	1		

18	Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	1	1		
19	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	1	1		
20	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Совушка».	1	1		
21	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1		
22	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1		
23	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1	1		
24-25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Змейка».	2	2		
26	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	1		
27	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	1		
28	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	1		
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	1		
30	Зачет №2	1	1		14.12
	<b>Итого за 2 четверть</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
	III четверть				
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	1		
32	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	1		
33	Инструктаж по охране труда № 16. Основная стойка.	1	1		
34	Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	1	1		
35	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно»	1	1		

36	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Совушка».	1	1		
37	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1		
38	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	1		
39	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1	1		
40	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Змейка».	1	1		
41	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	1		
42	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	1		
43	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	1		
44	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	1		
45	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	1		
46	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	1		
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	1	1		
48	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		
49	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		
50	Зачет №3	1	1		28.02
	<b>Итого за 3 четверть</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
	IV четверть				
51	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	1		
52	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	1		
53	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	1		
54	Зачет по подвижным играм	1	1		

55	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	1		
56	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	1		
57	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж № 17. Сочетание различных видов ходьбы.	1	1		
58	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	1		
59	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты.	1	1		
60	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1	1		
61	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	1		
62	Эстафеты с прыжками. ОРУ.	1	1		
63	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров.	1	1		
64	Эстафеты с метанием. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1		
65	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1		
66	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	1		
67	Подвижная игра «Колдунчики».	1	1		
68	Зачет №4	1	1		03.05
	<b>Итого за 4 четверть</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
	Итого за год	68	68		

**\*Консультации – 4 за год**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся  
очно-заочной и заочной формы обучения.**

***Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов  
Спортивный зал***

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**Тест №1 20.10.2022 г.**

**1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):**

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

**3. На занятиях по гимнастике следует:**

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**4. Акробатика – это:**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

**5. Что относится к гимнастике?**

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем

**6. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

**7. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**Тест №2 15.12.2022 г.**

**1. Бег на длинные дистанции – это:**

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

**2. Выберите родину футбола:**

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Россия;
- д) Бразилия.

**3. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

**4. Олимпийский девиз – это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

**5. Как часто проходят Олимпийские игры?**

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года;
- д) один раз в пять лет

**6. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**7. Год зарождения Олимпийских игр**

- а) 776 году до н. э.;
- б) 776 году н. э.;
- в) 1776 году до н. э.;
- г) 2012 г н.э.

**8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.



Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**Тест № 3 28.02.2023 г.**

**Каково значение скелета человека?**

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

**2. Какой орган защищает череп?** \_\_\_\_\_

3. Какой орган защищает позвоночник? \_\_\_\_\_

4. Какие органы защищает грудная клетка? \_\_\_\_\_

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**Тест № 4 11.05.2023 г.**

**1. Каково значение мышц?**

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

**2. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?**

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

**3. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения**

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднятие туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

**4. Для мышц живота и талии используют упражнения**

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднятие ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

**5. Для мышц ног используют упражнения**

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднятие высоко на носки
- В) поднятие туловища и ног, отжимание от пола, приседания

**6. После окончания спортивной тренировки необходимо**

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

