|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Тематическое планирование 2 класс** |  |
| 1 | **Уроки по л/ атлетике 8 часов** Т.Б на уроках физ-ры по л-атлетике. Бег с ускорением 20м . |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |
| 3 | Техника челночного бега |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3\*10 м |  |
| 5 | Техника метания малого мяча на дальность |  |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на дальность |  |
| 7 | Техника прыжка в длину и с разбега |  |
| 8 | Техника прыжка в длину и с разбега на результат. |  |
| 9 | **Спорт игры по футболу 5 часов**Т.Б.на уроках физ-ры по спорт играм, ведение мяча по прямой. |  |
| 10 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу на встречу. |  |
| 11 | Остановка катящегося мяча. прямая боковая передача мяча |  |
| 12 | Ведение между стойками с обводкой стоек. |  |
| 13 | Подвижные игры с элементами футбола. |  |
| 14 | **Спортивные игры по баскетболу 5 часов**Т.Б.на уроках фи-ры по спорт играм. Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. |  |
| 16 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге ,с остановкой по сигналу. |  |
| 17 | Броски в кольцо «снизу». |  |
| 18 | Броски в кольцо « сверху». |  |
| 19 | **Уроки по гимнастике 12 часов** .Б на уроках физ-ры по гимнастике. Организующие команды и приёмы. |  |
| 20 | Кувырок вперёд в группировке. |  |
| 21 | Техника выполнения кувырка вперёд. |  |
| 22 | Из положения лёжа на спине ,стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги). |  |
| 23 | Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. |  |
| 24 | Техника выполнения «стойка на лопатках». |  |
| 25 | Гимнастический мост из упора лёжа на спине. |  |
| 26 | Техника выполнения (мост) из упора лёжа на спине. |  |
| 27 | Тестирование наклона вперёд из положения сидя. |  |
| 28 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин. |  |
| 29 | Акробатические соединения из разученных элементов. |  |
| 30 | Гимнастическая полоса препятствий. |  |
| 31 | **Подвижные игры 7 часов**.Т. Б на уроках физ-ры по подвиж-м играм |  |
| 32 | Посадка картофеля, что изменилось. |  |
| 33 | Эстафеты –верёвочка под ногами. |  |
| 34 | Эстафеты с обручами. |  |
| 35 | Пустое место. Вышибалы через сетку. |  |
| 36 | Мяч соседу. |  |
| 37 | Перестрелка . |  |
| 38 | **Уроки по лыжной подготовке 12 часов**.Т.Б.на уроках по лыжной подготовки.  |  |
| 39 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. |  |
| 40 | Повороты переступание на лыжах без палок. |  |
| 41 | Ступающий шаг на лыжах с палками |  |
| 42 | Скользящий шаг на лыжах с палками |  |
| 43 | Повороты переступанием на лыжах с палками |  |
| 44 | Прохождение дистанции 1км со средней скоростью. |  |
| 45 | Торможение падением на лыжах с палками. |  |
| 46 | Ознакомление с попеременный двухшажный ход. |  |
| 47 | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 48 | Прохождение дистанции 1км со средней скоростью. |  |
| 49 | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  |
| 50 | **Спортивные игры по баскетболу 3 часов.** Т.Б.на уроках фи-ры по спорт играм. Броски и ловля мяча в парах. |  |
| 51 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом ( снизу и сверху) |  |
| 52 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. |  |
| 53 | **Спортивные игры по волейболу 8 часов.** Т.Б.на уроках фи-ры по спорт играм.  |  |
| 54 | Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. |  |
| 55 | Специальные движения подбрасывание мяча на заданную высоту. |  |
| 56 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |
| 57 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность |  |
| 58 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |
| 59 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |
| 60 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку |  |
| 61 | **Уроки по л/ атлетике 8 часов** Т.Б на уроках физ-ры по л-атлетике |  |
| 62 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |
| 63 | Тестирование челночного бега 3\*10м |  |
| 64 | Тестирование метания малого мяча на дальность и точность. |  |
| 65 | Тестирование подтягивания на перекладине. |  |
| 66 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |
| 67 | Преодоление полосы препятствий. |  |
| 68 | Подведение итогов года. |  |
|  |  |  |