**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество  часов | Характеристика основных видов деятельности обучающихся | Дата прове  дения |
| 1 | Организационно-методические  указания. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | 1 | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» |  |
| 3 | Техника челночно­го бега | 1 | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пят­нашки», «Салки — дай руку» |  |
| 4 | Тести­рование  челночного бега 3 х 10 м | 1 | Разминка в движении, тестирование с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики» |  |
| 5 | Техника метания мешочка на даль­ность | 1 | Разминка с мешочка­ми, техника метания мешочка на даль­ность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» |  |
| 6 | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | 1 | Разминка с мешоч­ками, тестирование метания мешочка на дальность, подвиж­ная игра «Хвостики» |  |
| 7 | Упраж­нения на коор­динацию движений | 1 | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, метание гимнасти­ческой палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |  |
| 8 | Физические ка­чества | 1 | Разминка направленная на развитие коор­динации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне» |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне» |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры «Сал­ки» и «Флаг на башне» |  |
| 12 | Подвиж­ные игры | 1 | Разминка в движении, прыжок в длину с раз­бега на результат, по­движные игры по же­ланию учеников |  |
| 13 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвиж­ная игра «Бездомный заяц» |  |
| 14 | Тести­рование наклона вперед из поло­жения | 1 | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперед из положения |  |
| 15 | Тести­рование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа  за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 16 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 17 | Тести­рование подтягивания  на низкой перекладине  из виса лежа согнувшись | 1 | Разминка, направлен­ная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 | Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян» |  |
| 19 | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | 1 | Разминка у гимнасти­ческой стенки, упраж­нения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» |  |
| 20 | Режим  дня | 1 | Режим дня, разминка с малыми мячами, уп­ражнения в подлеза­нии, подвижная игра «Кот и мыши» |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в па­рах | 1 | Разминка с малыми мячами, броски и лов­ля малого мяча в па­рах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» |  |
| 22 | Подвиж­ная игра «Осада города» | 1 | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, по­движная игра «Осада города» |  |
| 23 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, по­движная игра «Осада города» |  |
| 24 | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | 1 | Частота сердечных сокращений и спо­собы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» |  |
| 25 | Ведение  мяча | 1 | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ноч­ная охота» |  |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | 1 | Дневник самоконтро­ля, разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, по­движная игра «Ночная охота» |  |
| 27 | Подвиж­ные игры | 1 | Разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, 1—2 подвижные игры |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 | Разминка на матах, кувырок вперед, по­движная игра «Удочка» |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех ша­гов | 1 | Разминка на матах, кувырок вперед, кувы­рок вперед с трех ша­гов, подвижная игра «Удочка» |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок впе­ред с трех шагов, ку­вырок вперед с разбега |  |
| 31 | Услож­ненные варианты  выпол­нения кувырка вперед | 1 | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед |  |
| 32 | Стойка на лопат­ках, мост | 1 | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, усложненные вари­анты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки» |  |
| 33 | Круговая тренировка | 1 | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Вол­шебные елочки» |  |
| 34 | Стойка на голове | 1 | Разминка с гимнасти­ческой палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, уп­ражнения на внима­ние на матах |  |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 | Разминка с гимна­стическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимастической стенке, стойка на голове, по­движная игра «Белоч­ка-защитница» |  |
| 36 | Различ­ные виды перелезаний | 1 | Разминка с массажны­ми мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, по­движная игра «Удоч­ка» |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на пере­кладине | 1 | Разминка с массажны­ми мячами, различные варианты перелеза­ний, вис завесом од­ной и двумя ногами, упражнения на вни­мание |  |
| 38 | Круговая тренировка­ | 1 | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку, подвижная игра «Горячая линия» |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движе­нии | 1 | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку на месте и в движе­нии, подвижная игра «Горячая линия» |  |
| 41 | Круговая трениров­ка | 1 | Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы» |  |
| 42 | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись на гимнастических кольцах | 1 | Разминка в движении, техника выполне­ния виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвиж­ная игра «Медведи и пчелы» |  |
| 43 | Перево­рот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перево­роты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель» |  |
| 44 | Комби­нация на гимнастических кольцах | 1 | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра «Шмель» |  |
| 45 | Вращение обруча | 1 | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком» |  |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 | Разминка с обручами в движении, вариан­ты вращения обруча, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая трениров­ка | 1 | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвиж­ная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве» |  |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 | Разминка с мас­сажными мячами в движении, круговая тренировка, подвиж­ная игра, подведение итогов |  |
| 3 четверть | | | | |
| 49 | Сту­пающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | Организационно- методические требо­вания, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 | Ступающий и сколь­зящий шаг на лыжах без палок, техника по­ворота переступанием на лыжах без палок |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 | Работа рук с лыжны­ми палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных па­лок, так и с ними |  |
| 52 | Тормо­жение падением на лыжах с палками | 1 | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падени­ем, подвижная игра «Салки на снегу» |  |
| 53 | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 | Техника передвиже­ния на лыжах, про­хождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу» |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 | Передвижение на лы­жах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах |  |
| 55 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | 1 | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой», спуск со склона в основной стойке |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |  |
| 57 | Передви­жение на лыжах змейкой | 1 | Передвижение на лы­жах различными хода­ми и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |  |
| 58 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 | Передвижение на лы­жах змейкой, подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» |  |
| 59 | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | 1 | Прохождение дистан­ции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание |  |
| 60 | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | 1 | Ступающий и сколь­зящий лыжный шаг, повороты пересту­панием на лыжах, передвижение на лы­жах змейкой, подъем на склон «полуелоч­кой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |  |
| 61 | Круговая трениров­ка | 1 | Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вы­шибалы» |  |
| 62 | Подвиж­ная игра «Белочка- защитница» | 1 | Разминка с обручами, лазанье по гимнасти­ческой стенке, по­движная игра «Белоч­ка-защитница» |  |
| 63 | Преодо­ление по­лосы пре­пятствий | 1 | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка» |  |
| 64 | Услож­ненная полоса препят­ствий | 1 | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвиж­ная игра «Совушка» |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, техника прыжка в вы­соту с прямого раз­бега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | 1 | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвиж­ная игра «Бегуны и прыгуны» |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | Разминка с перевер­нутыми гимнастиче­скими скамейками, техника прыжка в вы­соту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Сал­ки — дай руку» |  |
| 68 | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | 1 | Разминка с переверну­тыми гимнастически­ми скамейками, пры­жок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками» |  |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 | Разминка с мячами в парах, техника брос­ка мяча в баскетболь­ное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками» |  |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | 1 | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Утка и охотники» |  |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 | Разминка в движении с мячом, техника ве­дения мяча, эстафеты с мячом, подвиж­ная игра «Охотники и утки» |  |
| 74 | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | 1 | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зай­цы» |  |
| 75 | Зна­комство с мячами-хопами | 1 | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ло­вишка на хопах» |  |
| 76 | Прыжки на мячах- хопах | 1 | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ловишка на хопах» |  |
| 77 | Круговая тренировка | 1 | Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мячом и за­щитниками» |  |
| 78 | Подвижные игры | 1 | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвиж­ные игры |  |
| 79 | Броски мяча через волей­больную сетку | 1 | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами» |  |
| 80 | Броски мяча через волей­больную сетку на точность | 1 | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель» |  |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель» |  |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через  сетку» | 1 | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |
| 83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 | Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |
| 84 | Броски набивного мяча от груди | 1 | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра Точно в цель» |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | 1 | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точ­но в цель» |  |
| 86 | Тестирование виса на время | 1 | Разминка с набив­ным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» |  |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение |  |
| 88 | Тести­рование прыжка в длину с места | 1 | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки» |  |
| 89 | Тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | Разминка, направленная на развитие коор­динации движений, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвиж­ная игра «Собачки» |  |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, по­движная игра «Земля, вода, воздух» |  |
| 91 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 | Разминка с мешоч­ками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Зем­ля, вода, воздух» |  |
| 92 | Тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность | 1 | Разминка с мешоч­ками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голо­ве» |  |
| 93 | Подвиж­ные игры для зала | 1 | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками |  |
| 94 | Беговые упражнения | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры Колдунчики» и «Совушка» |  |
| 95 | Тестирование бега | 1 | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики» |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10м, подвижная игра «Бро­сай далеко, собирай быстрее» |  |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хво­стики» |  |
| 98 | Подвижная игра «Хвостики» | 1 | Беговая разминка, различные вариан­ты подвижной игры «Хвостики», подвиж­ная игра «Совушка» |  |
| 99 | Подвижная игра «Воробьи – вороны» | 1 | Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи – вороны» и «Хвостики» |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижные игры «Воробьи – вороны» и «Хвостики» |  |
| 101 | Подвижные игры с мячом | 1 | Разминка с помощью учеников, 2—3 по­движные игры, тести­рование |  |
| 102 | Подвижные игры | 1 | Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение ито­гов года |  |