**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема** | **дата** |
|  |  |  |  |
| 1 | Организационно-методические указания |  |  |  |  |
| 2 | Физические качества |  |  |  |  |
| 3 | Режим дня  |  |  |  |  |
| 4 | Техника челночного бега |  |  |  |  |
| 5 | Тестирование челночного бега 3х10 м |  |  |  |  |
| 6 | Техника метания мяча на дальность |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений |  |  |  |  |
| 8 | Тестирование бега на 30м с высокого старта |  |  |  |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча на точность |  |  |  |  |
| 12 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |  |  |  |
| 13 | Тестирование подъема туловища из положения лежа |  |  |  |  |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |  |  |
| 15 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа |  |  |  |  |
| 16 | Ловля и броски малого мяча в парах |  |  |  |  |
| 17 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения |  |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения с мячом |  |  |  |  |
| 20 | Кувырок вперед |  |  |  |  |
| 21  | Стойка на лопатках, мост |  |  |  |  |
| 22 | Круговая тренировка |  |  |  |  |
| 23 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке |  |  |  |  |
| 24 | Различные виды перелезаний |  |  |  |  |
| 25 | Освоение висов и упоров |  |  |  |  |
| 26 | Круговая тренировка |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки в скакалку |  |  |  |  |
| 28 | Прыжки в скакалку в движении |  |  |  |  |
| 29 | Круговая тренировка |  |  |  |  |
| 30 | Лазанье по канату и круговая тренировка |  |  |  |  |
| 31 | Круговая тренировка |  |  |  |  |
| 32 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |  |  |  |  |
| 33 | Повороты переступание на лыжах без палок |  |  |  |  |
| 34 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |  |  |  |  |
| 35 | Торможение падением на лыжах с палками |  |  |  |  |
| 36 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах |  |  |  |  |
| 37 | Подъем на склон «елочкой» |  |  |  |  |
| 38 | Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах |  |  |  |  |
| 39 | Пердвижение на лыжах змейкой |  |  |  |  |
| 40 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» |  |  |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |  |  |  |  |
| 42 | Круговая тренировка |  |  |  |  |
| 43 | Преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |
| 44 | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |  |  |  |
| 45 | Броски и ловля мяча в парах |  |  |  |  |
| 46 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» |  |  |  |  |
| 47 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» |  |  |  |  |
| 48 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо |  |  |  |  |
| 49 | Эстафеты с мячом |  |  |  |  |
| 50 | Упражнения и подвижные игры с мячом |  |  |  |  |
| 51 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |  |  |
| 52 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  |  |  |  |
| 53 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |  |  |  |
| 54 | Итоговое тестирование (промежуточная аттестация) |  |  |  |  |
| 55 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» |  |  |  |  |
| 56 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |  |  |  |  |
| 57 | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |  |  |
| 58 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа |  |  |  |  |
| 59 | Тестирование подъема туловища из положения лежа |  |  |  |  |
| 60 | Техника метания на точность |  |  |  |  |
| 61 | Беговые упражнения |  |  |  |  |
| 62 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |  |  |  |
| 63 | Тестирование челночного бега 3х10 м |  |  |  |  |
| 64 | Подвижная игра «Хвостики» |  |  |  |  |
| 65 | Подвижная игра «Воробьи-вороны» |  |  |  |  |
| 66 | Бег на 1000 м |  |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры с мячом |  |  |  |  |
| 68 | Подвижные игры |  |  |  |  |