**Тематическое планирование 2 класс (1 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела программы** | **Номер**  **урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Д/з** | **Дата**  **проведения** | **Коррек**  **тировка** |
| *Легкая*  *атлетика* | *1.* | *Ходьба и бег* | *Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *2.* |  | *Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *3.* |  | *Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *4.* |  | *Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *1.* | *Прыжки* | *Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *2.* |  | *Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *3.* |  | *Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *4.* |  | *ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *1.* | *Метание* | *Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *2.* |  | *Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *3.* |  | *Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *4.* |  | *ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
| *Кроссовая подготовка* | *1.* | *Бег по пересеченной местности* | *Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»* | *Ком-*  *плекс 1Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *2.* |  | *Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ* | *Ком-*  *плекс 1Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *3.* |  | *Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *4.* |  | *Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |
|  | *5.* |  | *Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»* | *Ком-*  *плекс 1* |  |  |