

## Раздел 3. Тематическое планирование

### 2 класс — ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ

№. п/п	<i>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2008 год</i> Программный материал	<i>3 часа в неделю 102 часа.</i> Домашнее задание
1.	Беседа о правилах поведения в спорт. зале. Бег 30 м. Учить прыжку в длину с места.	Прыжок в длину с места.
2.	Т.Б. при занятиях л/а. Бег до 1 мин. Прыжок в длину с места.	
3.	Бег до 1 мин. Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с места	
4.	Бег до 2 мин. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	
5.	Бег 1000м. Учить технике прыжка с высоты 50 м. челночный бег 3х10 м.	
6.	Бег до 3 мин. Учить технике броска набивного мяча двумя руками из-за головы.	
7.	Бег до 3 мин. Наклон туловища вперёд. Бросок набивного мяча.	Тройной прыжок в длину с места.
8.	Бег до 4 мин. Подтягивание на перекладине. Броски набивного мяча.	
9.	Прыжки с высоты до 50 см. Броски набивного мяча. Подв.иг	
10.	Бег до 1200 м. Учить технике прыжка в высоту с 3-4х шагов.	
11.	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	
12.	Бег до 1200 м. Учить метанию мяча в горизонтальную цель.	
13.	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега.	Выпрыгивание вверх из полного
14.	Сов. тех. метания мяча гориз. цель. Прыжки через скакалку.	приседа.
15.	Бег до 5 мин. Бег с преодолением препятствий. Метание мяч	
16.	Бег до 5 мин. Прыжки с высоты до 50 см. Бег 30 метров.	
17.	Бег до 6 мин. Бег 30 м. с произвольного старта. Прыжки с высоты. Подвижные игры.	
18.	Сов. технику бега до 6 мин. Прыжки со скакалкой. Подв. иг.	Приседание на
19.	Бег до 7 мин. Повторить технику бега с преод. препятствий.	одной ногое.
20.	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Бег до 7 мин. Подв. игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».	
21.	Бег до 7 мин. Подвиж. игры: «Гуси и зайчата», «Прыгающие воробушки», «К своим флажкам».	
22.	Бег до 7 мин. Подв. игры: «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Точный расчёт».	
23.	Бег в медленном темпе до 7 мин. Игры: «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Точный расчёт».	
24.	Бег до 8 мин. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лиса и куры» «Метко в цель».	
25.	Бег до 8 мин. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лиса и куры» «Метко в цель».	О.с. упор присев, упор лёжа, упор
26.	Бег до 9 мин. Подвижные игры: «Снайперы», «Салки с прыжками», «Гуси и зайцы».	присев о.с.
27.	Бег до 9 мин. Подвижные игры: «Снайперы», «Салки с	

	прыжками», «Гуси и зайцы».	

## 2 класс — ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

№. п/п	<i>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. 1996 год</i> Программный материал	<i>3 часа в неделю 102 часа.</i> Домашнее задание
1.	Бег в медленном темпе до 4-х мин. Бег 30 метров. Подтягивание на перекладине.	Упор присев, упор лёжа, упор присев.
2.	Бег до 4-х мин. Челночный бег 3х10 м. Наклон вперёд (гибкость). Подвижная игра «Вороны и воробьи».	
3.	Бег до 4-х мин. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».	
4.	Бег до 5 мин. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Прыгающие воробушки».	Отжимание от пола.
5.	Бег до 5 - мин. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Прыгающие воробушки».	
6.	Бег до 5 мин. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Точный бросок». Эстафета с кубиками.	
7.	Бег до 5 мин. Подв. игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Метко в цель». Эстафета с кубиками «Построй фигуру».	
8.	Бег до 5 мин. Подв. игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Метко в цель». Эстафета с кубиками «Построй фигуру».	
9.	Бег до 5 мин. Подв. игры: «Октябрята», «Салки с прыжками», «Снайперы».	
10.	Бег до 5 мин. Подв. игры: «Октябрята», «Салки с прыжками», «Снайперы».	Поднимание туловища.
11.	Бег до 5 мин. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Салки с прыжками», «Снайперы».	
12.	Бег до 5 мин. Подвижные игры: «Перестрелка», «Вороны и воробьи». Эстафета с набивными мячами.	
13.	Бег до 5 мин. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Перестрелка». Эстафета с набивными мячами.	
14.	Беседа: «Техника безопасности при занятиях с мячами». Учить технике ловли и передачи мяча в парах и в движении.	
15.	Бег до 5 минут. Сов. технику ловли и передачи мяча в парах и в движении. Игра «Точный бросок».	
16.	Бег до 5 мин. Сов. тех. ловли и передачи мяча в парах и в движ. Учить технике броска мяча одной рукой по кольцу.	Вис на перекладине.
17.	Бег до 5 мин. Ловля и передача мяча в парах и в движении. Закрепить технику броска мяча одной рукой по кольцу.	
18.	Сов. технику броска мяча п кольцу. Учат технике ведения мяча правой и левой руками поочерёдно.	
19.	Закрепить технику ведения мяча с броском мяча по кольцу. Эстафета с переноской мячей.	
20.	Совершенствовать технику ведения мяча с броском мяча по кольцу. Эстафета с передачей мяча.	
21.	Провести учёт техники ведения мяча. Эстафета с ведением и передачей мяча.	По плану – 21 час. Дано – 21 час.

## 2 класс – ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ.

№ п/п	Программный материал.	Домашнее задание
1.	Бег 30 метров. Подтягивание на перекладине. Техника продвижения на пятках вперёд и назад. Подвижные игры с мячами.	Поднимание ног до угла 45°
2.	Челночный бег 3х10 метров. Учить технике броска набивного мяча.	
3.	Броски набивного мяча из-за головы (1кг.) сидя на полу. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упр. Для развития гибкости.	
4.	Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча из-за головы. П.игр.	
5.	Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча (1 кг.) «Метко в цель».	
6.	Бег на носках вперёд и назад. Эстафета с ведением мяч. «Снайперы».	
7.	Эстафете с ведением мяча. П.игры «Метко в цель», «Перестрелка».	Наклоны туловища
8.	Т.Б. во время занятий гимнастикой. Учить перекату в упор присев. Учить танцевальным упр. – шаг «польки»	вперёд (гибкость)
9.	Беседа о значении занятий на свежем воздухе. Закрепить технику переката в упор присев. Учить кувырку вперёд.	
10.	Закрепить тех. выполнения кувырка вперёд и движения переменным шагом. Сов. навык выполнения строевых упражнений.	
11.	Техника передвижения переменным шагом. Учить тех. лазания по гимн. стенке. Учить тех перекатов в группировке в упор присев.	
12.	Закрепить навык лазания по гимнастической стенке. Учить технике лазания по канату. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	
13.	Закрепить навык лазания по канату. Техника лазания по гимн. стенке. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	Подтягивание на перекладине
14.	Сов. тех лазания по канату. Повторить висы на перекладине. Упор прогнувшись на гимн. бревне. Игра «Вызов номеров».	
15.	Учить тех. лазания по наклонной скамейке. Сов. технику лазания по канату. Упр. на гимн. бревне. Игра «Вызов номеров».	
16.	Учить подтягиванию на наклонной скамейке лёжа на животе. Сов. технику лазания по канату.	
17.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке.	
18.	Учить стойке на лопатках. Лазание по наклонной скамейке. П.игры.	
19.	Закрепить технику стойки на лопатках и стойке на одной ноге на гимн. бревне. Подтягив. по гириз. гим. скамейке лёжа на животе.	Прыжки со скакалкой
20.	Учить наклону туловища сидя на полу. Ходьба по гимнаст. бревну.	
21.	Наклон туловище сидя на полу. Стойка на одной ноге стоя на гимн. бревне.	
22.	Ходьба по гимн. бревну на носках. Перешагивание через мячи на гимн. бревне. Закрепить тех. выполнения стойки на лопатках	
23.	Перешагивание через мяч на гимн. бревне. Наклон туловища вперёд.	
24.	Учить лазанию по горизонтальному канату. П.игра «День ночь».	
25.	Закрепить технику лазания по горизонтальному канату. Подв. игры.	Отжимание от пола.
26.	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Лазание по канату.	
27.	Учить тех. висов на гориз. канате. Эстафета с преод. препятствий.	
28.	Лазание по горизонтальному канату. Закрепить тех. Висов на гориз. канате. Эстафета с преодолением препятствий.	
29.	Техника висов на горизонтальном канате. Подвижная игра «Вызов номеров».	

30	Беседа: «Что такое туризм? Виды туризма». Учить навыку преодоления простейших препятствий.	По плану – 30 часов, дано – 30 часов.
----	--	---------------------------------------

## 2 класс — ЧЕТВЁРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ

№. п/п	Программный материал	Домашнее задание
1.	Беседа: «Туризм, как средство активного отдыха». Учить навыку преодоления простейшей туристической полосы: бревно, кочки, ров, подъём и спуск.	Вис на перекладине
2.	Челночный бег 3x10 м. Совершенствовать навык преодоления простейшей туристической полосы.	на согнутых руках.
3.	Беседа о правилах поведения в походе. Учить навыку укладки рюкзака. Учить навыку установки палатки. Прыжок в длину с места.	
4.	Бег 1000 метров. Сов. навык установки палатки. Беседа: «Одежда и обувь для похода выходного дня».	
5.	Беседа: «Что с собой брать на прогулку? Куда девать остатки пищи и мусор». Учить навыку вязки туристического узла «удавка».	
6.	Учить оказанию первой доврачебной помощи в походе. Сов. технику вязки туристического узла «удавка». Эстафета с преодолением препятствий.	
7.	Беседа о личной гигиене туриста. Учить технике вязки туристического узла «прямой». Игра «По кочкам и пенёчкам».	Поднимание туловища
8.	Учить навыку определения сторон света: север – юг, восток – запад. Закрепить навык вязки «прямого» узла. Игра «День и ночь».	
9.	Беседа об охране природы во время прогулок. Повторить узлы: «удавка», «прямой». Игра «Салки».	
10.	Бег 1000 метров. Учить тех. прыжка с разбега с приземлением на обе ноги. Учить технике метания мяча на дальность.	
11.	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Бег 30 м. Закрепить технику метания малого мяча с места на дальность.	
12.	Бег 1000 метров. Сов. навык метания мяча на дальность. Прыжок в длину.	
13.	Бег 30 м. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в длину с места с приземлением на обе ноги.	Прыжок в длину с места.
14.	Совершенствовать технику бега до 5 минут. Бег с ускорением до 0-15 метров.	
15.	Совершенствовать технику бега до 5 минут. Круговая эстафета до 15 метров. Подвижная игра «Салки».	
16.	Учить бегу 1000 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег с ускорением до 15 метров. Игра «Вызов номеров»	
17.	Учить бегу 1000 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег с ускорением до 15 метров. Учить технике прыжка в высоту с 3-4 шагов разбега.	
18.	Учить бегу 1000 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег с ускорением до 15 метров. Сов. технику прыжка в высоту с 3-4 шагов разбега.	
19.	Совершенствовать технику бега на 1000 м. Сов. технику прыжка в высоту с 3-4 шагов разбега. Игра «К своим флажкам».	Тройной прыжок в длину с места.
20.	Совершенствовать технику бега на 1000 м. Техника прыжка в высоту с 3-4 шагов разбега. Игра «Салки».	
21.	Ходьба коротким и длинным шагом. Бег до 5 минут. Бег с преодолением препятствий.	
22.	Ходьба на пятках. Челночный бег 3x10 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине.	
23.	Учёт двигательной подготовки: гибкость, бег 1000 метров. Подвижные игры.	
24.	Игры по выбору учащихся. Итоги четверти и года. По плану – 24 часа. Дано -	24 часа

