***КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА– 2 КЛАСС***

***1 ЧЕТВЕРТЬ ( 13 часов)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Разделы*** | ***№******п/п*** | ***Содержание материала*** | ***Номера уроков*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| ***Основы знаний*** | 1. | Инструктаж по технике безопасности | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Гигиенические правила выполнения физических упражнений. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Понятие о физической культуре. |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| ***Навыки и умения*** | 1. | Ходьба с изменением направления | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Бег в медленном темпе | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Бег с изменением направления | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Специально-беговые упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 5. | ОРУ без предмета | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 6. | ОРУ со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
|  | ***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА*** |
| 1. | Прыжки в длину с места |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Прыжки в высоту с прямого разбега |  |  |  |  | Р | К |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Прыжки по разметкам на разные расстояния ( по кочкам) | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | К |
| 5. | Высокий старт |  | Р | З | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег 30 метров |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Метание малого мяча на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | К |  |  |  |
| 8. | Метание малого и большого мяча в вертикальную цель |  |  |  |  | Р | З | К |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Метание малого и большого мяча в горизонтальную цель |  |  |  |  |  |  | Р | З | К |  |  |  |  |
| 10. | Кроссовая подготовка |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |
|  ***ТЕСТИРОВАНИЕ*** |
| 1. | Бег 30 метров |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | «Челночный бег» 3х10 метров |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Подъём туловища за 30 сек. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Прыжок в длину с места |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Кросс 500 метров |  |  |  |  |  |  |  | 500 |  |  |  |  |  |
| ***Развитие двигательных качеств*** | 1. | Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| 2. | Развитие выносливости |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |
| 3. | Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 4. | Развитие скоростных качеств |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| ***МПС*** | 1. | С физикой, гигиеной | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Учитель физкультуры Гладырева Г.С.**