**2класс (3часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | | | | | | | | | Учебный материал | | Дата  проведения | |
| **1 четверть-27 часов**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 21 (10часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 1 | | | | | | | **Первичный инструктаж по технике безопасности**. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, с различными положениями рук. | |  | |
| 2 | | | 2 | | | | | | | Сочетание различных видов ходьбы. | |  | |
| 3 | | | 3 | | | | | | | Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза». | |  | |
| 4 | | | 4 | | | | | | | Прыжок в длину с разбега. Игра «Два мороза». | |  | |
| 5 | | | 5 | | | | | | | Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Кто дальше бросит». | |  | |
| 6 | | | 6 | | | | | | | Метание мяча на дальность: с места, стоя грудью в направлении метания. Игра «Кто дальше бросит». | |  | |
| 7 | | | 7 | | | | | | | Метание мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 3-4м. Игра «Метко в цель». | |  | |
| 8 | | | 8 | | | | | | | Метание мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4м Игра «Метко в цель». | |  | |
| 9 | | | 9 | | | | | | | Бег на 30м с высокого старта. Игра «Лисы и куры». | |  | |
| 10 | | | 10 | | | | | | | Равномерный бег до 6мин учет. Бег 30 м учет. | |  | |
| **Подвижные игры из 39 (21часа)** | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | 1 | | | | | Ловля и передача мяча. Игра «К своим флажкам». | |  | |
| 12 | | | | | 2 | | | | | Ловля и передача мяча учет. Игра «Пятнашки». | |  | |
| 13 | | | | | 3 | | | | | Ведение мяча индивидуально на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». | |  | |
| 14 | | | | | 4 | | | | | Ведение мяча индивидуально на месте учет. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». | |  | |
| 15 | | | | | 5 | | | | | Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча». | |  | |
| 16 | | | | | 6 | | | | | Ловля и передача мяча в парах учет. Игра «Школа мяча». | |  | |
| 17 | | | | | 7 | | | | | Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Мяч водящему». | |  | |
| 18 | | | | | 8 | | | | | Ловля и передача мяча в шаге учет. Игра «Мяч водящему». | |  | |
| 19 | | | | | 9 | | | | | Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | |  | |
| 20 | | | | | 10 | | | | | Ведение и бросок мяча в кольцо учет. Игра «Мяч в корзину». | |  | |
| 21 | | | | | 11 | | | | | Игры: «Попади в обруч», «Салки». | |  | |
| 22 | | | | | 12 | | | | | Игра «Перестрелка». | |  | |
| 23 | | | | | 13 | | | | | Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». | |  | |
| 24 | | | | | 14 | | | | | Игра «Лапта». | |  | |
| 25 | | | | | 15 | | | | | Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки». | |  | |
| 26 | | | | | 16 | | | | | Игра «Точный расчет». | |  | |
| 27 | | | | | 17 | | | | | Игра «Борьба за мяч». | |  | |
| **2 четверть-21 час**  **ГИМНАСТИКА 21 (18часов+3часа)** | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | 1 | | | Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед. | |  | |
| 29 | | | | | | 2 | | | Кувырок вперед учет. | |  | |
| 30 | | | | | | 3 | | | Стойка на лопатках согнув ноги учет. | |  | |
| 31 | | | | | | 4 | | | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | |  | |
| 32 | | | | | | 5 | | | Кувырок в сторону учет. | |  | |
| 33 | | | | | | 6 | | | Упражнения в висе стоя и лежа. | |  | |
| 34 | | | | | | 7 | | | Упражнения на гимнастической стенке. | |  | |
| 35 | | | | | | 8 | | | Вис на согнутых руках. | |  | |
| 36 | | | | | | 9 | | | Подтягивание в висе на канате. | |  | |
| 37 | | | | | | 10 | | | Лазание по канату учет. | |  | |
| 38 | | | | | | 11 | | | Лазание по наклонной скамейке в различных положениях. | |  | |
| 39 | | | | | | 12 | | | Перелазание через гимнастическую скамейку. | |  | |
| 40 | | | | | | 13 | | | Перелазание через гимнастического коня. | |  | |
| 41 | | | | | | 14 | | | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). | |  | |
| 42 | | | | | | 15 | | | Ходьба по гимнастической скамейке учет. | |  | |
| 43 | | | | | | 16 | | | Перешагивание через мячи, повороты на 900. | |  | |
| 44 | | | | | | 17 | | | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | |  | |
| 45 | | | | | | 18 | | | Гимнастическая полоса препятствий. | |  | |
| 46 | | | | | | 19 | | | Танцевальные шаги: шаг с прискоком. | |  | |
| 47 | | | | | | 20 | | | Танцевальные шаги: приставные шаги; шаги галопа. | |  | |
| 48 | | | | | | 21 | | | Игры и эстафеты с элементами гимнастики. | |  | |
| **3 четверть-30 часов**  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 час)** | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | | | | | 1 | | | Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг по твердой ровной поверхности. | |  | |
| 50 | | | | | | 2 | | | Скользящий шаг без палок. | |  | |
| 51 | | | | | | 3 | | | Скользящий шаг без палок учет. | |  | |
| 52 | | | | | | 4 | | | Скользящий шаг с палками. | |  | |
| 53 | | | | | | 5 | | | Скользящий шаг с палками учет. | |  | |
| 54 | | | | | | 6 | | | Повороты переступанием вокруг пяток лыж. | |  | |
| 55 | | | | | | 7 | | | Повороты переступанием вокруг носков лыж. | |  | |
| 56 | | | | | | 8 | | | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости. | |  | |
| 57 | | | | | | 9 | | | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости учет. | |  | |
| 58 | | | | | | 10 | | | Подъем в гору «елочкой» и торможение падением. | |  | |
| 59 | | | | | | 11 | | | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. | |  | |
| 60 | | | | | | 12 | | | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге учет. | |  | |
| 61 | | | | | | 13 | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | |  | |
| 62 | | | | | | 14 | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе учет. | |  | |
| 63 | | | | | | 15 | | | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе. | |  | |
| 64 | | | | | | 16 | | | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе учет. | |  | |
| 65 | | | | | | 17 | | | Передвижение на лыжах до 1,5км. | |  | |
| 66 | | | | | | 18 | | | Оценка техники выполнения спуска в стойке устойчивости. | |  | |
| 67 | | | | | | 19 | | | Оценка техники скользящего шага. | |  | |
| 68 | | | | 20 | | | | | Передвижение на лыжах до 500м. | |  | |
| 69 | | | | 21 | | | | | Передвижение на лыжах, используя изученные лыжные хода до 1км учет. | |  | |
| **Подвижные игры 9ч** | | | | | | | | | | | | |
| 70 | | | | | | 18 | | | Ловля и передача мяча в парах. | |  | |
| 71 | | | | | | 19 | | | Ловля и передача мяча в парах через низкую веревочку. | |  | |
| 72 | | | | | | 20 | | | Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | |  | |
| 73 | | | | | | 21 | | | Игра «У кого меньше мячей». | |  | |
| 74 | | | | | | 22 | | | Эстафеты с ведением и передачей мяча. | |  | |
| 75 | | | | | | 23 | | | Игра «Школа мяча» «Мяч в корзину». | |  | |
| 76 | | | | | | 24 | | | Игра «Попади в обруч», «Перестрелка». | |  | |
| 77 | | | | | | 25 | | | Ведение мяча по прямой шагом. | |  | |
| 78 | | | | | | 26 | | | Ведение мяча по прямой шагом и бегом учет. | |  | |
| **4 четверть 24 часа Легкая атлетика из 21 (11часов)**  **Подвижные игры-13 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | | | | 1 | | | | Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Прыжки с высоты. | |  | |
| 80 | | | | | 2 | | | | Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 3-4шагов разбега. | |  | |
| 81 | | | | | 3 | | | | Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 3-4шагов разбега. | |  | |
| 82 | | | | | 4 | | | | Прыжки через короткую и длинную скакалку учет. | |  | |
| 83 | | | | | 5 | | | | Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров». | |  | |
| 84 | | | | | 6 | | | | Метание малого мяча с места на дальность учет. | |  | |
| 85 | | | | | 7 | | | | Метание мяча в цель (2х2м) с расстояния 3-4м учет. | |  | |
| 86 | | | | | 8 | | | | Бег на 30 учет. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). | |  | |
| 87 | | | | | 9 | | | | Прыжки через небольшие вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. | |  | |
| 88 | | | | | 10 | | | | Челночный бег 3х10м учет. | |  | |
| 89 | | | | | 11 | | | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км учет. | |  | |
| 90 | | | | | 27 | | | | | Игра «Снайперы». | |  |
| 91 | | | | | | 28 | | | Ведение мяча с изменением направления движения. | |  | |
| 92 | | | | | | 29 | | | Броски мяча в корзину с места. | |  | |
| 93 | | | | | | 30 | | | Броски мяча в корзину после ведения мячам учет. | |  | |
| 94 | | | | | | 31 | | | Игра «Борьба за мяч». | |  | |
| 95 | | | | | | 32 | | | Игра «Мяч капитану». | |  | |
| **Футбол** | | | | | | | | | | | | |
| 96 | | 33 | | | | | 1 | | ***Эстафеты с ведением и передачей мяча.*** | |  | |
| 97 | | 34 | | | | | 2 | | ***Остановка катящегося мяча.*** | |  | |
| 98 | | 35 | | | | | 3 | | ***Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы: по прямой, по дуге, с обводкой стоек.*** | |  | |
| 99 | | 36 | | | | | 4 | | ***Остановка мяча внутренней частью стопы.*** | |
| 100 | 37 | | | | | | | 5 | | ***Удар по неподвижному мячу.*** | |  |
| 101 | 38 | | | | | | | 6 | | ***Остановка мяча внутренней частью стопы.*** | |  |
| 102 | 39 | | | | | | | 7 | | ***Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги: по прямой, по дуге, с обводкой стоек.*** | |  |