**2класс (3часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Учебный материал | Датапроведения |
| **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.*** |  |