***ЗАДАЧИ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ***

***для учащихся 2 класса***

***1 четверть***

***Лёгкая атлетика – 13 часов***

***Спортивные и подвижные игры – 14 часов***

***Тестирование***

**Урок № 1**

***1.Беседа «Техника безопасности на уроках физической культуры».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба с изменением направления.

4.Бег в медленном темпе и с изменением направления.

5.ОРУ без предмета.

6.Повторить прыжки по разметкам на разные расстояния.

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 2**

***1.Беседа «Гигиенические правила выполнения физических упражнений».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба с изменением направления.

4.Бег в медленном темпе и с изменением направления.

5.Специально-беговые упражнения.

6.ОРУ

7.Повторить прыжки в длину с места.

8.Повторить прыжки по разметкам на разные расстояния.

9.Обучение «Высокий старт».

10.Подвижные игры.

11.Развитие физических качеств.

**Урок № 3**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.Специально-беговые упражнения.

4.ОРУ в кругу.

5.Закрепить «Высокий старт».

***6.ТЕСТ «Прыжки в длину с места».***

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 4**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ в кругу.

***4.Контрольный урок «Высокий старт».***

5.Бег 30 метров.

***6.ТЕСТ «Челночный бег 3х10 метров».***

7.Подвижные игры

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 5**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.Повторить специально-беговые упражнения.

4.ОРУ без предмета

5.Обучение прыжка в высоту с прямого разбега.

6.Обучение метания большого мяча в вертикальную цель.

***7.ТЕСТ «Бег 30 метров».***

8 Развитие физических качеств.

**Урок № 6**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.Повторить специально-беговые упражнения.

4.ОРУ без предмета

***5.Контрольный урок «Прыжки в высоту с прямого разбега».***

6.Закрепить метание большого мяча в вертикальную цель.

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 7**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.Повторить специально-беговые упражнения.

4.ОРУ без предмета.

***5.Контрольный урок «Метание мяча в вертикальную цель».***

6.Обучение метание мяча в горизонтальную цель.

7.Бег в медленном темпе до 2 мин.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 8**

***1.Беседа: «Понятие о физической культуре».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе.

4.Повторить специально-беговые упражнения.

5.ОРУ без предмета.

***6.ТЕСТ «Кросс 500 метров».***

7.Закрепить метание мяча в горизонтальную цель.

8.Подвижные игры.

9.Развитие физических качеств.

**Урок №9**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.ОРУ без предмета.

4.Обучение метания молого мяча на дальность.

***5.Контрольный урок «Метание мяча в горизонтальную цель».***

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 10**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ в кругу.

***4.Контрольный урок «Метание мяча на дальность».***

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.

**Урок №11-12**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе.

3.ОРУ со скакалкой.

4.Обучение «Прыжки через скакалку вращая вперед и назад».

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 13.**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ со скакалкой.

***4.Контрольный урок «Выполнение прыжков через скакалку на технику».***

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 14 -15**

***1.Беседа «Техника безопасности на уроках в зале».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления.

4.ОРУ со скакалкой.

5.Обучение прыжка через скакалку вращая назад.

6.Подвижные игры.

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 16**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ со скакалкой.

***4.Контрольный урок «Выполнение прыжка через скакалку вращая назад*».**

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 17- 20**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ с мячом.

4.Обучение ведения мяча на месте.

5.Обучение ведения мяча в движении.

6.Обучение передачи и ловли мяча в парах на месте.

7.Подвижные игры.

8.Развитие физических качеств.

**Урок № 21**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ с мячом.

***4.Контрольный урок «Ведение мяча на месте и в движении».***

5.Повторить передачу и ловлю мяча в парах на месте.

6.Подвижные игры

7.Развитие физических качеств.

**Урок № 22**

***1.Беседа «Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн».***

2.Построение. Сообщение задач урока.

3.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

4.ОРУ без предмета.

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 23.**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

***4.Контрольный урок «Передача и ловля мяча в парах».***

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.

**Урок № 24-27**

1.Построение. Сообщение задач урока.

2.Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления.

3.ОРУ без предмета.

4.Работа с малыми мячами.

5.Подвижные игры.

6.Развитие физических качеств.