**Физическая культура 2 класс по учебнику Ляха А.А.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата**  **факт.** | **Дата**  **план.** |
|  | **ЗНАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ч)** |  |  |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой Физическая культура человека |  | ***2.09*** |
|  | Зарождение Олимпийских игр |  | ***6.09*** |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливость |  | ***7.09*** |
|  | Физические качества гибкость и равновесие |  | ***9.09*** |
|  | **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)** |  |  |
|  | Закаливание. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | ***13.09*** |
|  | Понятие длины и массы тела. Правильная осанка |  | ***14.09*** |
|  | **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**  **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (1 ч)** |  |  |
|  | Оздоровительные формы занятий  Профилактика утомления |  | **16.09** |
|  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ.  Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. |  | ***20.09*** |
|  | Челночный бег. |  | **21.09** |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* |  | **23.09** |
|  | Бег с ускорением *(60 м).* |  | **27.09** |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* |  | **28.09** |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* |  | **30.09** |
|  | **К.р.** Бег 1 км без учета времени |  | **4.10** |
|  | **К.р.** Прыжки в длину с с мес­та. |  | ***5.10*** |
|  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. |  | **7.10** |
|  | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. |  | **11.10** |
|  | Прыжок с высоты *(до 40 см).* |  | **12.10** |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную  цель |  | ***14.10*** |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель |  | **18.10** |
|  | Метание набивного мяча. |  | **19.10** |
|  | ***Подвижные и спортивные игры (12ч)*** |  |  |
|  | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. |  | ***21.10*** |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. |  | **25.10** |
|  | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. |  | **26.10** |
|  | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. |  | **28.10** |
|  | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. |  | **8.11** |
|  | Игра «Вызов номера». Эстафеты. |  | **9.11** |
|  | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. |  | **11.11** |
|  | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. |  | **15.11** |
|  | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. |  | **16.11** |
|  | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты. |  | **18.11** |
|  | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». |  | **22.11** |
|  | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |  | **23.11** |
|  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами |  | ***25.11*** |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  | **29.11** |
|  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам |  | **30.11** |
|  | Группировка. Перекаты в группировке |  | ***2.12*** |
|  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |  | **6.12** |
|  | Упоры, седы, упражнения в группировке |  | **7.12** |
|  | Стойка на лопатках |  | **9.12** |
|  | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. |  | **13.12** |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |  | **14.12** |
|  | Кувырок вперед. |  | **16.12** |
|  | Кувырок в сторону. |  | **20.12** |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация |  | **21.12** |
|  | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». |  | ***23.12*** |
|  | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | 27.12 |  |
|  | Вис на согнутых руках. | 28.12 |  |
|  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | 11.01 |  |
|  | Комбинация на бревне | **13.01** |  |
|  | Лазание по канату. | **17.01** |  |
|  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | **18.01** |  |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | **20.01** |  |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | ***24.01*** |  |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коле­нях | 25.01 |  |
|  | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. | 27.01 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | 31.01 |  |
|  | Перелезание через коня, брев­но. | 1.02 |  |
|  | **К.р.** Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | **3.02** |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | **7.02** |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры (24ч)*** |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | ***8.02*** |  |
|  | Ведение мяча на месте. | **10.02** |  |
|  | Броски в цель | **14.02** |  |
|  | Ведение на месте. Броски в цель. | **15.02** |  |
|  | Игра «Попади в обруч». | **17.02** |  |
|  | Игра «Передал - садись». | **21.02** |  |
|  | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | **22.02** |  |
|  | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | **24.02** |  |
|  | Броски в щит | **28.02** |  |
|  | Игра «Мяч соседу». | **1.03** |  |
|  | Броски в кольцо | **3.03** |  |
|  | Развитие координационных способностей |  | **5.03** |
|  | Игра «Передача мяча в колон­нах». |  | **10.03** |
|  | Эстафеты. Развитие координационных способностей |  | **14.03** |
|  | Игра в мини-баскетбол. |  | **15.03** |
|  | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |  | **17.03** |
|  | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. |  | **21.03** |
|  | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. |  | **22.03** |
|  | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». |  | **24.03** |
|  | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель |  | **4.04** |
|  | Ловля и передача мяча. «Школа мяча». |  | **5.04** |
|  | Ведение мяча. «Школа мяча». |  | **7.04** |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». |  | **11.04** |
|  | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей |  | **12.04** |
|  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 21ч*** |  |  |
|  | Челночный бег. |  | ***14.04*** |
|  | **К.р.** Бег *(30 м).* |  | 18.04 |
|  | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». |  | **19.04** |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* |  | **21.04** |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* |  | **25.04** |
|  | **К.р.** Кросс 1 км без учета времени |  | **26.04** |
|  | Игры и эстафеты с бегом на местности. |  | **28.04** |
|  | Прыжок с мес­та. Эстафеты. |  | ***5.05*** |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. |  | 12.05 |
|  | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. |  | 16.05 |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  | ***17.05*** |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  | ***19.05*** |
| 97 | **К.р.** Метание малого мяча на дальность с места | 23.05 |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность отскока | 24.05 |  |
| 99 | Метание малого мяча на дальность отскока |  |  |
| 100 | Метание малого мяча на дальность отскока |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность отскока |  |  |
| 102 | Веселые старты |  |  |
| 103 | Проект «Мир физической культуры» |  |  |
| 104 | Проект «Мир физической культуры» |  |  |
| 105 | Проект «Мир физической культуры» |  |  |
|  | | |