Предмет	Класс	Вариант									
Физкультура	2	Физкультура 2 класс (Лях)									
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержа	Материал	Домашнее зад	Подробнос	Предмет	Деятельн	Ценностн	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Лёгкая атлетика.Подвижные игры		Вводный инструктаж по т/б, оказание первой помощи.Разновидность ходьбы и бега.	2								
		Разновидность ходьбы и бега. Совершенствование старта в беге на 30 м.	1								
		Техника выполнения прыжков.	1								
		Подвижные игры на возаухе	1								
		Совершенствование техники выполнения прыжков.	1								
		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	1								
		Учет по технике различных видов бега. Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и об	1								
		Подвижные игры на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, орехи, шишки», «Удочка». Воздушные ванны. Соля	1								
		Различные виды бега. Учет по наклону туловища, сидя на полу. Сон – выручатель нервной системы.	1								
		Формирование навыков выполнения прыжков. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.	1								
		Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!», «Тянущая машина», «Салки с прыжками на одной ноге	1								
		Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук. Р/к Тула спортивная.	1								
		Отработка техники метания набивного мяча.ЗОЖ и его положительное влияние на организм.	1								
		Предоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1								
		Подвижные игры на воздухе:«Исправь осанку!»,«К своим флажкам!»Профилактика детского травматизм	1								
		Предоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1								
		Совершенствование навыков прыжков и метания. Р/к Спортсмены Тульского края.	1								
		Формирование навыков метания в цель. Беседа: «О закаливании и его влиянии на организм»	1								
		Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	1								
		Формирование навыков метания, бега и прыжков. Соблюдение режима дня.	1								
		Совешенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	1								
		Развитие гибкости и ловкости. О влиянии на организм закаливания.	1								
		Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». Правила д	1								
		Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. Р/к Тульский велотрек.	1								
		Совешенствование навыков лазания. Строевые упражнения. Профилактика утомления.	1								
		Подвижные игры: «Прыгающие воробышки», «Построимся». Правила поведения во внеурочное и канин	1								
		Инструктаж ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повор	1								
		ОРУ. Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на	1								
		ОРУ. Упражнения в лазании. Упражнения в равновесии. Утренняя гигиеническая гимнастика.	1								
		ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация. Движение и ещё раз движение.	1								
		Акробатические упражнения:ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Личная гигиена.	1								
		Теория: «Здоровье и физическое развитие человека». Акробатические упражнения	1								
		ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.Стойка на лопатках. Правила поведения водных proцеdvo.	1								
		ОРУ. Стойка на лопатках.Стойка на голове.Как одеваться в разные времена года	1								
		ОРУ. Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера	1								
		ОРУ. «Мост» с помощью партнера. Гигиена помещения.	1								
		ОРУ. Осуществление опорного прыжка с мостика через козла или коня высотой 1 мето	1								
		Ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов.	1								
		ОРУ Ходьба по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев.	1								
		Ходьба по бревну с выполнением стоя на колене, седов.	1								
		ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация.	1								
		ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. Правильная осанка и её значение для здоровья и хоро	1								
		ОРУ. Игры с метанием. Комплекс физических упражнений для правильной осанки.	1								
		ОРУ. Подвижные игры.	1								
		ОРУ. Лазание по канату. Акробатические уповажнения.	1								
		ОРУ. Закрепление техники лазания по канату с захватом ногами каната.	1								
		ОРУ. Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. Правила безопасности поведения	1								
Лыжная подготовка		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1								
		Ознакомление с техникой переодвижения на лыжах. Поворот на месте маком вперед. Попеременно 2-х ш	1								
		Ознакомление с техникой скользящего шага. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный	1								
		Отработка техники скользящего шага. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. П	1								
		Отработка техники скользящего шага. Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой. Подъем полуе	1								
		Совешенствование скользящего шага без палок. Подъем полуелочкой. Спуск в высокой стойке.	1								
		Спуск в стойке отдыха. Требования к одежде в зимнее время года.	1								
		Формирование навыков ходьбы на лыжах.Спуск в высокой стойке.Торможение плугом.	1								
		Подъем и спуск со склона. Торможение плугом.	1								
		Повила повеления при несчастных спучаях на лыжне с целью оказания помощи постоававшему. Подъ	1								
		Отработка техники подъема и спуска со склона. Одновременно 2-х шажный ход.	1								
		Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	1								
		Закрепление техники передвижения на лыжах. Правила проведения подвижных игр в зимний период.	2								
		Совешенствование техники переодвижения на лыжах. Дистанция до 1000м без учета времени.	2								
		Учет по технике подъемов и спусков. Польза закаливания в зимний период.	1								
		Закрепление техники передвижения на лыжах. Спортсмены Тульской области.	1								
		Контроль прохождения дистанции на лыжах. Свободное катание с горки	1								
		Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1								
Гимнастика с элементами акробатики.Спортивные игры		Т.б. Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках», «Быстрый лыжник».	1								
		ОРУ со скакалкой Акробатические упражнения. Гигиена-залог здоровья	1								
		Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Как одеваться в разные времена г	1								
		Элементы спортивных игр. «Баскетбол».Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	1								
		Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1								
		Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1								
		Формирование навыков лазания и перелезания	1								
		Развитие гибкости, статического и динамического развития. Многоскоки	1								
		Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1								
		Развитие гибкости, статического и динамического равновесия	1								
		Элементы спортивных игр. «Баскетбол». Ведение мяча в баскетболе в движении по периметру зала. Ба	1								
		Совершенствование техники упражнения с мячами. Прыжки в высоту.	1								
		Пошжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние	1								
		Подвижные игры на воздухе: «Бой петухов», «Подвижная цель», «Передай мяч».	1								
		Совершенствование техники метания малого мяча.	1								
		Метание мяча. Развитие силы рук.	1								
		Подвижные игры на воздухе: «Передай мяч». «Мяч соседу». «ПодвижнБая цель».	1								
		Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	1								
		Подвижные игры на воздухе. Эстафета с мячами.	1								
		Развитие статического и динамического равновесия. Бег по гимнастической скамейке, по бревну; пове	1								
		Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости. Ходьба, высоко подн	1								
		Бег по пересечённой местности. Отработка техники выполнения прыжков и бега.	1								
		Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега.	1								
		Подвижные игры на воздухе. «Волк во рву», «Космонавты», «Салки-выручалки».	1								
		Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	1								
		Учет по прыжкам в длину с разбега. Помощь при тепловых и солнечных ударах.	1								
		Учет по прыжкам в длину с разбега. Помощь при тепловых и солнечных ударах.	1								
		Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. Первая помощь при укусах насекомых.	1								
		Контроль по бегу на 30м. Двигательный режим школьника на каникулах.	1								
		Подвижные игры на воздухе: «Прыжки по кочкам», «Кто быстрее», «По местам».	1								