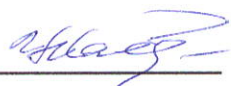


Согласовано

Зам по УВР



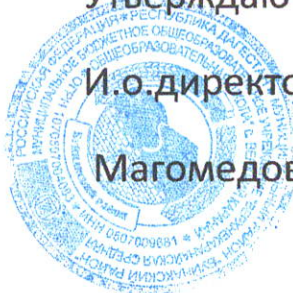
Магомедова У.М..

Утверждаю

И.о.директора



Магомедова У.М.



МБОУ «Верхнекаранайская СОШ»

Рабочая программа по физической культуре

для 2 класса

Количество часов в неделю -1

Количество часов в год-34

2024-2025 уч. г.

Составила:

Абдулхалимова З.Н.

Урок 1

История возникновения физических упражнений

Урок 2

Зарождение Олимпийских игр древности

Урок 3

Основы здорового образа жизни

Урок 4

История физической культуры и спорта России (СССР)

2

Уроков: 4 Контрольных: 0 Способы самостоятельной деятельности

Урок 5

Физическое развитие и его измерение

Урок 6

Физическое развитие и его измерение

Урок 7

Физические качества человека

Урок 8

Составление дневника самоконтроля

3

Уроков: 10 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика

Урок 9

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 10

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой

Урок 11

Прыжковые и беговые упражнения

Урок 12

Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе

Урок 13

Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень

Урок 14

Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень

Урок 15

Разучивание техники прыжков в высоту

Урок 16

Беговые сложно-координационные упражнения

Урок 17

Закрепление техники прыжков в длину

Урок 18

Лёгкоатлетические эстафеты

Свернуть 5

4

Уроков: 10 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики

Урок 19

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

Урок 20

Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания

Урок 21

Разучивание строевых упражнений

Урок 22

Разучивание строевых упражнений

Урок 23

Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений

Урок 24

Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов

Урок 25

Упражнения со скакалкой

Урок 26

Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов

Урок 27

Упражнения с гимнастическим мячом

Урок 28

Гимнастические эстафеты

Свернуть 5

5

Уроков: 8 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры

Урок 29

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 30

Спортивный инвентарь для подвижных игр

Урок 31

Игры на развитие физических качеств

Урок 32

Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте

Урок 33

Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении

Урок 34

Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления

Урок 35

Эстафеты с мячом

Урок 36

Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры

Свернуть 3

6

Уроков: 10 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка

Урок 37

Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта

Урок 38

Разучивание техники спуска с небольшого склона в основной стойке

Урок 39

Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке

Урок 40

Разучивание техники торможения

Урок 41

Закрепление техники торможения

Урок 42

Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении

Урок 43

Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении

Урок 44

Разучивание техники классических лыжных ходов

Урок 45

Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции

Урок 46

Подвижные игры и эстафеты

Свернуть 5

7

Уроков: 8 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры

Урок 47

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 48

Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность

Урок 49

Подвижные игры на основе волейбола

Урок 50

Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты

Урок 51

Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча

Урок 52

Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты

Урок 53

Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам

Урок 54

Сюжетно-ролевые игры

Свернуть 3

8

Уроков: 6 Контрольных: 0 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика

Урок 55

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 56

Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений

Урок 57

Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений

Урок 58

Равномерный бег, бег с ускорением

Урок 59

Бег на короткие дистанции с низкого старта

Урок 60

Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу

Свернуть 1

9

Уроков: 4 Контрольных: 0 Оздоровительная физическая культура

Урок 61

Режим дня

Урок 62

Закаливание организма

Урок 63

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий

Урок 64

Профилактика нарушений зрения

10

Уроков: 4 Контрольных: 0 Прикладно-ориентированная физическая культура

Урок 65

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 66

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 67

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 68

Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты