**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 Класс**

**Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные**  **(цифровые) образовательные**  **ресурсы** |
| **Всего** | **Контр. работы** | **Практич.**  **работы** |
| **I четверть- 16 часов (I чирек- 16 сәгать)** | | | | | | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Борынгы халыкларда хәрәкәтчән уеннар һәм ярышлар тарихы. | 1 |  |  | 1 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр. Олимпия уеннарының башлануы. | 1 |  |  | 1 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 3. | Современные Олимпийские игры. Хәзерге Олимпия уеннары. | 1 |  |  | 2 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 4. | Физическое развитие. Физик үсеш. | 1 |  |  | 2 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 5. | Физические качества. Физик сыйфатлар. | 1 |  |  | 3 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 6. | Сила как физическое качество. Физик сыйфат буларак көч. | 1 |  |  | 3 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 7. | Быстрота как физическое качество. Тизлек сәламәтлек. | 1 |  |  | 4 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 8. | Выносливость как физическое качество. Физик сыйфат буларак чыдамлылык. | 1 |  |  | 4 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 9. | Гибкость как физическое качество. Физик сыйфат буларак сыгылмалылык. | 1 |  |  | 5 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 10. | Развитие координации движений. Хәрәкәтләрне координацияләү үсеше. | 1 |  |  | 5 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 11. | Развитие координации движений. Хәрәкәтләрне координацияләү үсеше. | 1 |  |  | 6 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 12. | Дневник наблюдений по физической культуре. Физик тәрбия буенча күзәтү көндәлеге. | 1 |  |  | 6 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 13. | Закаливание организма. Организымны чыныктыру. | 1 |  |  | 7 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 14. | Утренняя зарядка. Иртәнге зарядка. | 1 |  |  | 7 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 15. | Составление комплекса утренней зарядки. Иртәнге зарядка комплексын төзү. | 1 |  |  | 8 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 16. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.  Гимнастика һәм акробатика дәресләрендә үз-үзеңне тоту кагыйдәләре. | 1 |  |  | 8 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| **II четверть- 16 часов (II чирек- 16 сәгать)** | | | | | | |
| 17. | Строевые упражнения и команды. Строевой күнегүләр һәм командалар. | 1 |  |  | 9 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 18. | Прыжковые упражнения. Сикерү күнегүләре. | 1 |  |  | 9 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 19. | Гимнастическая разминка. Гимнастик разминка. | 1 |  |  | 10 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 20. | Ходьба на гимнастической скамейке. Гимнастик эскәмиядә йөрү. | 1 |  |  | 10 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 21. | Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастик скакалка белән күнегүләр. | 1 |  |  | 11 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 22. | Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастик скакалка белән күнегүләр. | 1 |  |  | 11 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 23. | Упражнения с гимнастическим мячом. Гимнастик туп белән күнегүләр. | 1 |  |  | 12 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 24. | Упражнения с гимнастическим мячом. Гимнастик туп белән күнегүләр. | 1 |  |  | 12 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 25. | Танцевальные гимнастические движения. Бию хәрәкәтләре. | 1 |  |  | 13 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 26. | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Чаңгы дәресләрендә үз-үзеңне тоту кагыйдәләре. | 1 |  |  | 13 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 27. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Чаңгыда ике адымлы алмаш йөрү. | 1 |  |  | 14 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 28. | Спуск с горы в основной стойке. Төп стойкада таудан төшү. | 1 |  |  | 14 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 29. | Подъем лесенкой. Тауга“баскыч” алымы белəн күтəрелү. | 1 |  |  | 15 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 30. | Спуски и подъёмы на лыжах. Чаңгыда менү һәм төшү. | 1 |  |  | 15 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 31. | Торможение лыжными палками. Чаңгы таяклары ярдмендә туктау. | 1 |  |  | 16 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 32. | Торможение падением на бок. Яңга ау белән туктау. Җиңел атлетика белән шөгыльләнүдә үз-үзеңне тоту кагыйдәләре. | 1 |  |  | 16 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| **III четверть- 20 часов (III чирек- 20 сәгать)** | | | | | | |
| 33. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Җиңел атлетика белән шөгыльләнүдә үз-үзеңне тоту кагыйдәләре. | 1 |  |  | 17 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 34. | Броски мяча в неподвижную мишень. Тупны хәрәкәтсез мишеньгә ыргыту. | 1 |  |  | 17 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 35. | Сложно координированные прыжковые упражнения. Катлаулы координацияләнгән сикерү күнегүләре. | 1 |  |  | 18 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 36. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Йөгереп килеп ераклыкка сикерү. | 1 |  |  | 18 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 37. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Гимнастик эскәмия буйлап катлаулы координация белән йөрү. | 1 |  |  | 19 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 38. | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Куллар белән төрле күнегүләр ясаганда хәрәкәтләнү. | 1 |  |  | 19 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 39. | Бег с поворотами и изменением направлений. Борылышлар һәм юнәлешләрне үзгәртү белән йөгерү. | 1 |  |  | 20 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 40. | Сложно координированные беговые упражнения. Катлаулы координацияләнгән йөгерү күнегүләре. | 1 |  |  | 20 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 41. | Подвижные игры с приемами спортивных игр. Спорт уеннары алымнары белән хәрәкәтчән уеннар. | 1 |  |  | 21 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 42. | Игры с приемами баскетбола. Баскетбол алымнары булган уеннар. | 1 |  |  | 21 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 43. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Баскетбол алымнары: урта кешегә туп һәм күршегә туп. | 1 |  |  | 22 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 44. | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Колоннада туп ыргыту һәм уңайсыз ыргыту. | 1 |  |  | 22 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 45. | Прием «волна» в баскетболе. Баскетболда "дулкын" очрагы. | 1 |  |  | 23 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 46. | Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбол алымнары булган уеннар. | 1 |  |  | 23 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 47. | Гонка мячей и слалом с мячом. Туп узышы. | 1 |  |  | 24 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 48. | Футбольный бильярд. Футбол бильярды. | 1 |  |  | 24 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 49. | Бросок ногой. Аяк белән ыргыту. | 1 |  |  | 25 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 50. | Подвижные игры на развитие равновесия. Тигезлек үсешенә хәрәкәтчән уеннар. | 1 |  |  | 25 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 51. | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.  2 баскычлы спорт нормативларын үтәү кагыйдәләре. | 1 |  |  | 26 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 52. | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Дәресләрдә куркынычсызлык техникасы кагыйдәләре. ВФСК ГТО аша сәламәтлекне ныгыту. | 1 |  |  | 26 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| **IV четверть- 16 часов (IV чирек- 16 сәгать)** | | | | | | |
| 53. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 30м га йөгерү. Эстафеталар | 1 |  |  | 27 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 54. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Катнаш хәрәкәтләр | 1 |  |  | 27 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 55. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Билгеләнгән урында хәрәкәт итү. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 28 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 56. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Чаңгыда йөгерү 1 км. Эстафеталар. | 1 |  |  | 28 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 57. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Чаңгыда йөгерү 1 км. Эстафеталар. | 1 |  |  | 29 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 58. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү.Төрле биеклектәге турникларда тартылу. Эстафеталар. | 1 |  |  | 29 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 59. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү.Төрле биеклектәге турникларда тартылу. Эстафеталар. | 1 |  |  | 30 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 90 см биеклектәге турникта тартылу. Эстафеталар. | 1 |  |  | 30 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 90 см биеклектәге турникта тартылу. Эстафеталар. | 1 |  |  | 31 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Гимнастик эскәмиядә басып торган урыныннан алга таба иелү. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 31 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Урыныннан озынлыкка сикерү. Эстафеталар. | 1 |  |  | 32 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Аркада яткан килеш гәүдәне күтәрү. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 32 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Теннис тубы ыргыту. .Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 33 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 66. | **Итоговая контрольная работа.** «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.  **Йомгаклау контроль эше.** ГТО нормаларын тапшыру, сынаулар үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үтәп, ярышлар (тест). | 1 | 1 |  | 33 неделя |  |
| 67. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү.. 25м йөзү. Хәрәкәтле уеннар. | 1 |  |  | 34 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 68. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. ГТО комплексы нормативларын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 3\*10м га йөгерү. Эстафеталар. | 1 |  |  | 34 неделя | <https://resh.edu.ru/> |