

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей МБОУ  
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО  
 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР  
 (Третьяк О. С.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ "СОШ с. Ядрино"

 (Пермина М. Н.)

Приказ № 136  
от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	2
Срок реализации программы (уч. год)	2022-2023 уч. год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

Ядрино  
2022

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

### Содержание курса

**Гимнастика с основами акробатики 26 ч** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Лёгкая атлетика 24 ч** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Подвижные и спортивные игры 27ч** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**Баскетбол 25 ч** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков.	Кол- во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Организационно-методические указания	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега	1		
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1		
5	Техника метания мешочка на дальность	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
7	Упражнения на развитие координации движений	1		
8	Физические качества	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
12	Подвижные игры	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине их виса лежа согнувшись	1		
18	Тестирование виса на время	1		
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1		
20	Режим дня	1		
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1		
22	Подвижная игра «Осада города»	1		
23	Броски и ловля мяча в парах	1		
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1		
25	Ведение мяча	1		
26	Упражнения с мячом	1		
27	Инструктаж по технике безопасности кувырок вперед	1		
28	Кувырок вперед с трех шагов	1		
29	Кувырок вперед с разбега	1		
30	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1		
31	Стойка на лопатках, мост	1		
32	Круговая тренировка	1		
33	Стойка на голове	1		
34	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
35	Различные виды перелезаний	1		
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
37	Круговая тренировка	1		
38	Прыжки в скакалку	1		
39	Прыжки в скакалку в движении	1		
40	Круговая тренировка	1		
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1		
42	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1		

43	Комбинация на гимнастических кольцах	1		
44	Вращение обруча	1		
45	Варианты вращения обруча	1		
46	Лазанье по канату и круговая тренировка	1		
47	Круговая тренировка	1		
48	Гимнастическая полоса препятствий	1		
49	Гимнастическая полоса препятствий	1		
50	Гимнастическая полоса препятствий	1		
51	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1		
52	Преодоление полосы препятствия	1		
53	Усложнённая полоса препятствий	1		
54	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		ки
55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
56	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
57	Прыжок в высоту	1		
58	Прыжок в высоту	1		
59	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1		
60	Броски и ловля мяча в парах	1		
61	Броски и ловля мяча в парах	1		
62	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1		
63	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1		
64	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1		
65	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1		
66	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
67	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
68	Эстафеты с мячом	1		
69	Эстафеты с мячом	1		

70	Упражнения и подвижные игры с мячом	1		
71	Упражнения и подвижные игры с мячом	1		
72	Знакомство с мячами-хопами	1		
73	Пряжки на мячах-хопах	1		
74	Круговая тренировка	1		
75	Подвижные игры	1		
76	Подвижные игры	1		
77	Подвижные игры	1		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1		
80	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		
81	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
82	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1		
83	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1		
84	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1		
85	Тестирование виса на время	1		
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
87	Тестирование прыжка в длину с места	1		
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
90	Техника метания на точность (разные предметы)	1		
91	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
92	Подвижные игры для зала	1		
93	Беговые упражнения	1		

94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
95	Тестирование челночного бега 3*10 м	1		
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1		
97	Подвижные игры «Хвостики»	1		
98	Подвижные игры «Воробьи-вороны»	1		
99	Бег на 100 м	1		
100	Подвижные игры с мячом	1		
101	Подвижные игры	1		
102	Подвижные игры	1		