

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Л.И.Куракина  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Согласовано»  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.П.Нечепорук

«Утверждено»  
директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шаламова  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

2 класс

составлена на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»  
(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Т.В.Миллер

с. Новожилкино

2022 год

## 1. Содержание курса

**Знания о физической культуре.** Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека. Что такое частота сердечных сокращений и как её измерять. Как оказывать первую помощь при травмах. Вести дневник самоконтроля.

**Способы физической деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** *Гимнастика с основами акробатики.*

Строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъём туловища из положения лежа за 30 с, подтягиваться из виса лежа, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах.

### *Легкая атлетика.*

Выполнение техники высокого старта. Пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, с низу и из-за головы, пробегать 1 км.

### *Лыжная подготовка.*

Передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгоняя друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах.

### *Подвижные игры.*

Играть в подвижные игры: «Ловишки», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Вышибалы», «Волк во рву», «Кот и мыши», «Ловишка с мешочками на голове», «Салки на снегу», «Охотник и утки», «Точно в цель», «попади в бегущую цель». Выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## 2. Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Дата проведения	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Организационно-методические указания (зал)	1	1 неделя	
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	2	1 неделя	
	Техника челночного бега (улица)	3	1 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	4	2 неделя	
	Техника метания мешочка (мяча) на дальность (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Упражнения на развитие координации движений (улица)	7	3 неделя	
	Физические качества (улица)	8	3 неделя	
	Техника прыжка в длину с разбега (улица)	9	3 неделя	
	Техника прыга в длину с разбега (улица)	10	4 неделя	
	Прыжок в длину с разбега на результат (улица)	11	4 неделя	
	Подвижные игры (улица)	12	4 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность (зал)	13	5 неделя	
		Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	14	5 неделя

Физкультурная деятельность Подвижные игры	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с (зал)	15	5 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	16	6 неделя	
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (зал)	17	6 неделя	
	Тестирование виса на время (зал)	18	6 неделя	
	Подвижная игра «Кот и мыши»	19	7 неделя	
	Режим дня	20	7 неделя	
	Ловля и броски малого мяча в парах	21	7 неделя	
	Подвижная игра «Осада города»	22	8 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах	23	8 неделя	
	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	24	8 неделя	
	Ведение мяча	25	9 неделя	
	Упражнения с мячом	26	9 неделя	
	Подвижные игры	27	9 неделя	
Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед	28	10 неделя	
	Кувырок вперед с трех шагов	29	10 неделя	
	Кувырок с разбега	30	10 неделя	
	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	31	11 неделя	
	Кувырок вперед с разбега и через препятствия (зал) Стойка на лопатках, мост	32	11 неделя	

	Круговая тренировка	33	11 неделя	
	Стойка на голове	34	12 неделя	
Физкультурная деятельность  Подвижные игры	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	35	12 неделя	
	Различные виды перелезаний	36	12 неделя	
	Вис на перекладине	37	13 неделя	
	Круговая тренировка	38	13 неделя	
	Прыжки в скакалку	39	13 неделя	
	Прыжки в скакалку	40	14 неделя	
	Круговая тренировка	41	14 неделя	
	Подвижные игры	42	14 неделя	
	Подвижные игры	43	15 неделя	
	Круговая тренировка	44	15 неделя	
	Вращение обруча	45	15 неделя	
	Варианты вращения обруча	46	16 неделя	
	Круговая тренировка	47	16 неделя	
	Круговая тренировка	48	16 неделя	
Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	49	17 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах без палок	50	17 неделя	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	51	17 неделя	
	Торможение падением на лыжах с палками	52	18 неделя	

	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	53	18 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	54	18 неделя	
	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	55	19 неделя	
	Подъём на склон «елочкой»	56	19 неделя	
	Передвижение на лыжа змейкой	57	19 неделя	
	Подвижная игра на лыжах	58		
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	59	20 неделя	
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60	20 неделя	
Физкультурная деятельность  Подвижные игры	Круговая тренировка	61	20 неделя	
	Подвижная игра «Белочка-защитница»	62	21 неделя	
	Преодоление препятствий	63	21 неделя	
	Усложненная полоса препятствий	64	21 неделя	
Легкая атлетика	Прыжки в высоту	65	22 неделя	
	Прыжки в высоту	66	22 неделя	
	Прыжки в высоту	67	22 неделя	
	Контрольный урок	68	23 неделя	
Спортивные игры  Баскетбол	Броски и ловля мяча в парах	69	23 неделя	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	70	23 неделя	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	71	24 неделя	
	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	72	24 неделя	

	Эстафеты с мячом	73	24 неделя	
Физкультурная деятельность  Подвижные игры	Упражнения и подвижные игры с мячом	74	25 неделя	
	Знакомство с мячами-хопами	75	25 неделя	
	Прыжки на мячах-хопах	76	25 неделя	
	Круговая тренировка	77	26 неделя	
	Подвижные игры	78	26 неделя	
Спортивные игры  Волейбол	Броски мяча через волейбольную сетку	79	26 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	80	27 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	81	27 неделя	
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	82	27 неделя	
	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	83	28 неделя	
Физкультурная деятельность  Подвижные игры	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	84	28 неделя	
	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	85	28 неделя	
	Тестирование виса на время	86	29 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	87	29 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места	88	29 неделя	
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса согнувшись	89	30 неделя	

	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	90	30 неделя	
	Техника метания на точность (разные предметы)	91	30 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность	92	31 неделя	
	Подвижные игры	93	31 неделя	
Легкая атлетика Подвижные игры	Беговые упражнения	94	31 неделя	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	95	32 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м	96	32 неделя	
	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	97	32 неделя	
	Подвижная игра «Хвостики»	98	33 неделя	
	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	99	33 неделя	
	Бег на 1000 м	100	33 неделя	
	Подвижные игры с мячом	101	34 неделя	
	Подвижные игры	102	34 неделя	