
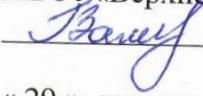



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»  
Заинского муниципального района РТ

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p> Шадьбаева Ф.С. Протокол № 1 от « 29 » августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»</p> <p> Хабибуллина Г.З. « 29 » августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»</p> <p> Закирова В.С. Приказ № 74 от « 31 » августа 2022 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Начального общего образования  
Физическая культура  
2 класс  
на 2022/2023 учебный год  
Шадьбаевой Фариды Сибгатулловны  
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета протокол  
№ 1 от « 29 » августа 2022 г.

Верхние Шипки, 2022

**Планируемые результаты изучения предмета**

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получает возможность научиться		
Легкая атлетика	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!». Усваивать основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой».  Осваивать технику прыжковых упражнений	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Коммуникативные:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Гимнастика с элементами акробатики	Составлять индивидуальный режим дня. Осваивать технику бега на длинные дистанции. Описывать технику выполнения физических упражнений	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	Регулятивные:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Подвижные игры	Проявлять качества ловкости в упражнениях с	Демонстрировать вариативное выполнение	Регулятивные: целеполагание-удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и

	<p>мячом</p> <p>Осваивать передачу и прием мяча в различных направлениях Давать оценку своему уровню личной гигиены.</p> <p>Проявлять качества ловкости в игровых упражнениях с малым мячом.</p>	упражнений с ловлей мяча	<p>способ действия.</p> <p>Познавательные: общеучебные-ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p>упорство в достижении поставленных целей</p>
Лыжная подготовка	<p>Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство</p>	<p>Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать свои затруднения.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Сравнивать физкультурную деятельность Древнего мира с современной физической культурой; называть движения, которые выполняли первобытные люди;</p> <p>осваивать бег на скорость из различных исходных положений.</p>	<p>Научиться определять признаки положительного влияния зарядки на организм и успехи в учебе</p>	<p>Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
Легкая	<p>Правильно выполнять основные движения в</p>	<p>Осваивать двигательные</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности</p>	<p>оказывать бескорыстную помощь</p>

атлетика	прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	действия, составляющие содержание подвижных игр	получения конкретного результата при решении задач.  Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – формулировать собственное мнение.	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
Основы плавания	оказывать первую помощь, усвоит правила поведения на водоёмах	Получать представления о работе головного мозга и нервной системы	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

### Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	12
Гимнастика с элементами акробатики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	18
Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	18
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.	20

Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель (мишень, кольцо, щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.	22
Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	6
Основы плавания	Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами.	6

**Календарно — тематическое планирование по физической культуре**

№	Тема урока,  тип урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Факт.
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1	2.09	
2	Бег с ускорением до 20 метров. Прыжки в длину с места на результат.	1	5.09	
3	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.	1	7.09	
4	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	9.09	
5	Подтягивание на высокой пере-кладине (м), низкой (д) на результат. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	12.09	
6	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <i>Комбинир. урок</i>	1	14.09	
7	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель.	1	16.09	
8	Метание мяча на дальность. <i>Шестиминутный бег</i>	1	19.09	

<b>9-10</b>	Преодоление малых препятствий Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	21.09	
		1	23.09	
<b>11-</b>	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	26.09	
<b>12</b>			28.09	
	Эстафеты с преодолением препятствий. Комплекс утренней зарядки. <i>Комбинир. урок</i>	1		
<b>13-</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	30.09	
<b>14</b>			3.10	
	Ловля и передача мяча.	1		
<b>15-</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	5.10	
<b>16</b>	Ловля и передача мяча в движении.	1	7.10	
<b>17-</b>	Ведение мяча на месте.	1	10.10	
<b>18</b>	Бросок набивного мяча от груди. <i>Комбинир. урок</i>	1	12.10	

<b>19</b>	Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. <i>Комбинир. урок</i>	1	14.10	
<b>20</b>	Ведение мяча в ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	17.10	
<b>21</b>	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит	1	19.10	
<b>22</b>	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1	21.10	
<b>23</b>	Ведение мяча в беге по прямой. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	24.10	

<b>24</b>	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.	1	26.10	
<b>25-</b>	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	28.10	
<b>26</b>	Кувырок вперед. <i>Комбинир. урок</i>	1	7.11	
<b>27-</b>	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	1	9.11	
<b>28</b>	Режим дня. Личная гигиена.	1	11.11	



29	Кувырок в сторону Акробатические соединения из разученных элементов. <i>Комбинир. урок</i>	1	14.11	
30-	Акробатические соединения из разученных элементов.	1	16.11	
31	Стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1	18.11	
32-	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	21.11	
33	Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	1	23.11	
34-	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	25.11	
35	Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	1	28.11	
36-	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	30.11	
37	Подтягивание в висе лежа согнувшись.	1	2.12	

<b>38</b>	Лазанье по канату Подтягивание в висе лежа согнувшись. Перелезание через коня.	1	5.12	
<b>39</b>	Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.	1	7.12	
<b>40</b>	Лазанье по канату Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи.	1	9.12	
<b>41</b>	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату.		12.12	
<b>42</b>	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки.	1	14.12	
<b>43</b>	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости.	1	16.12	

<b>44</b>	Гигиена одежды и обуви. Игра «Мини-баскетбол»	1	19.12	
<b>45-</b>	Преодоление малых препятствий	1		
<b>46</b>	Мини-футбол по упрощенным правилам.	1	21.12 23.12	
<b>47-</b>	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	26.12	
<b>48</b>	Комплекс утренней зарядки.	1	9.01	

<b>49-</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	11.01	
<b>50</b>	Ловля и передача мяча в движении.	1	13/01	
<b>51-</b>	Ведение мяча на месте.	1	16.01	
<b>52</b>	Бросок набивного мяча от груди.	1	18.01	

<b>53</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Мини-баскетбол» <i>Комбинир. урок</i>	1	20.01	
<b>54-</b>	Ступающий шаг без палок.	1	23.01	
<b>55</b>	Повороты на месте.	1	25.01	
<b>56</b>	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	27.01	
<b>57-</b>	Скользкий шаг без палок.	1	30.01	
<b>58</b>	Повороты на месте.	1	1.02	
<b>59-</b>	Скользкий шаг с палками.	1	3.02	
<b>60</b>	Подъем лесенкой.	1	6.02	
<b>61-</b>	Скользкий шаг с палками.	1		
<b>62</b>	Подъем лесенкой.2 круга на трассе	1	8.02	

			10.02	
<b>63</b>	Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой.	1	13.02	
<b>64-</b>	Попеременно двухшажный ход без палок 1 км.	1	15.02	
<b>65</b>	Спуск с небольшого склона.	1	17.02	
<b>66-</b>	Попеременно двухшажный ход с палками	1	20.02	
<b>67</b>	Спуск с небольшого склона.Игры на лыжах	1	22.02	
<b>68</b>	Попеременно двухшажный ход с палками Подъем елочкой.	1	24.02	
<b>69</b>	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1	27.02	
<b>70</b>	Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием	1	1.03	
<b>71</b>	Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступа	1	3.03	
<b>72</b>	Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступанием.	1	6.03	
<b>73</b>	Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.	1	8.03	

---

<b>74-</b>	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1	10.03	
<b>75</b>	Строевые упражнения повторение .	1	13.03	
<b>76-</b>	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1		
	Эстафеты с мячам		15.03	
<b>77</b>		1		
<b>78-</b>	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1	17.03	
			20.03	
<b>79</b>	<i>Игра пионербол</i>	1		
<b>80</b>	Преодоление полосы препятствий.	1	22.03	

<b>81-</b>	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	1	24.03	
<b>82</b>	Броски набивного мяча в цель.	1	3.04	
<b>83</b>	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	1	5.04	
<b>84-</b>	Наклон вперед на результат.	1	71.04	
<b>85</b>	Ведение мяча бегом	1	10.04	
<b>86-</b>	Поднимание туловища на результат	1	12.04 14.04	
	Броски мяча в щит, кольцо			

87		1		
88-	Прыжки в длину с места на результат.	1	17.04	
89	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. <i>Комбинир. урок</i>	1	19.04	
90	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	21.04	
91-	Прыжки в высоту с разбега.	1	24.04	
92	Челночный бег.	1	26.04	
93	Челночный бег	1	28.04	
94-	Бег 30 метров с высокого старта.	1		
95	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <i>Комбинир. урок</i>	1	1.05 3.05	
96	Подвижные игры с элементами единоборства	1	5.05	
97	Техника безопасности во время занятий плаванием. Вхождение в воду.	1	10.05	
98	Подводящие упражнения. Вхождение в воду.	1	12.05	
99	Подводящие упражнения. Передвижение по дну бассейна.	1	15.05	

100-101	Подводящие упражнения. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение.	1	17.05	
	Подводящие упражнения. Упражнения на всплытие, лежание и скольжение	1	19.05	
102	Подводящие упражнения. Упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие дистанции произвольным способом.	1	22..05	