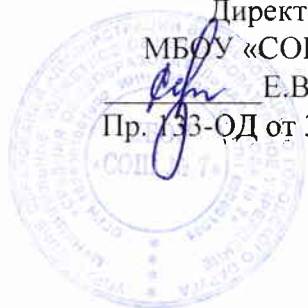




Утверждаю.
Директор
МБОУ «СОШ №7»
Е.В. Кузьмин
Пр. 133-ОД от 30.08.2022

Согласовано на МС
протокол №1
от 31.08.2022
руководитель МС
Е.В. Янчис

Рассмотрено
на ШМО учителей
начальных классов
протокол №1
от 29.08.2022
руководитель ШМО
Н.В. Солонина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование)

*ФГОС НОО, базовый уровень
для обучающихся 2 класса*

2022-2023 учебный год
(срок реализации программы)

Составитель:

Лобарева Ирина Петровна,
учитель МБОУ «СОШ №7»

г. Вышний Волочёк
2022 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- *отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;*
- *организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- *выполнять организующие строевые команды и приемы;*
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.

Лёгкоатлетические упражнения.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений, челночный бег.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метания: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег продолжительностью до 4-х минут, бег в чередовании с ходьбой до 100 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс по пересечённой местности до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что

изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Пионербол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качества планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения учебного материала.

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом

в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале раздела «Лёгкоатлетические упражнения»

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3		
1.	Ходьба, бег, прыжки, ползание, плавание как жизненно важные передвижения человека.	1		
2.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1		
3.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1		
	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3		
4.	Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1		
6.	Самостоятельные игры и развлечения.	1		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
7.	Комплексы упражнений для физкультминуток.	1		
8.	Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
	Спортивно-оздоровительная деятельность	94		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>16</i>		
9.	Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке.	1		
10.	Построение в колонну по одному. Кувырок вперёд.	1		

11.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Кувырок вперёд.	1		
12.	Повороты на месте. Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
13.	Повороты на месте. Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
14.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация.	1		
15.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Вис стоя.	1		
16.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Вис лёжа.	1		
17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис на согнутых руках.	1		
18.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поднимание ног в висе.	1		
19.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подтягивание в висе.	1		
20.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		
21.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1		
22.	Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе.	1		
23.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1		
24.	Перелезание через коня.	1		
	<i>Лёгкоатлетические упражнения</i>	19		
25.	Сочетание различных видов ходьбы.	1		
26.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
27.	Бег из различных исходных положений.	1		
28.	Бег с максимальной скоростью.	1		

29.	Бег с высокого старта.	1		
30.	Челночный бег.	1		
31.	Эстафетный бег.	1		
32.	Разновидности прыжковых упражнений.	2		
33.				
34.	Прыжок в высоту с места.	1		
35.	Прыжок в длину с места.	1		
36.	Прыжок в длину с короткого разбега.	1		
37.	Прыжки со скакалкой.	1		
38.	Метание малого мяча с места.	2		
39.				
40.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
41.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
42.	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1		
43.	Бросок набивного мяча на дальность.	1		
	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>19</i>		
44.	Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3		
45.				
46.				
47.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3		
48.				

49.				
50.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3		
51.				
52.				
53.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3		
54.				
55.				
56.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50 /100 м).	3		
57.				
58.				
59.	Бег с преодолением малых препятствий.	4		
60.				
61.				
62.				
	<i>Подвижные игры</i>	<i>16</i>		
63.	Подвижные игры на закрепление навыков бега «Пятнашки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Эстафета быстроногих».	3		
54.				
65.				
66.	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Волк во рву», «Прыжок за прыжком», «Попрыгунчики», «Болото».	3		
67.				
68.				

69.	Подвижные игры на закрепление навыков в метаниях «Выбивалы», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Точный расчёт».	3		
70.				
71.				
72.	Подвижные игры на развитие ловкости, координационных и силовых способностей «Посадка картофеля», «Пингвины», «Змейка», «Удочка», «День и ночь», «Донеси кубик», «Кто сильнее», «Паучки».	3		
73.				
74.				
75.	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	4		
76.				
77.				
78.				
	Подвижные игры с элементами баскетбола	16		
79.	Держание мяча. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
80.				
81.	Передача мяча двумя руками от груди на месте из различных исходных положений.	3		
82.				
83.				
84.	Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости передвижения.	3		
85.				
86.				
87.	Передача мяча правой и левой рукой от плеча на месте.	3		
88.				
89.				

90.	Бросок мяча в цель двумя руками от груди.	3		
91.				
92.				
93.	Комбинация приёмов.	2		
94.				
	<i>Подвижные игры с элементами пионербола</i>	8		
95.	Стойка и перемещение игрока.	2		
96.				
97.	Передача и приём мяча.	2		
98.				
99.	Подача мяча.	2		
100.				
101.	Комбинация приёмов.	2		
102.				
	<i>Всего:</i>	102 час.		