

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 72 имени В.Е.Стаценко

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
(протокол №1 от 31.08.2022г.)



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СОШ № 72

/Л.В. Гудкова/

Приказ № 248 от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 2 «А» класс
на 2022-2023 учебный год

УМК: Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В.И., М.: Просвещение, 2020.

Уровень образования: начальное общее образование
Количество часов: 102 ч.

Учитель: Складорова Анна Константиновна., физическая культура _____

(подпись)

Руководитель школьного методического объединения: _____/Слепкова С.Г.

(подпись)

2022г.

ст.Кривянская

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО) , утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г. № 64100),а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

1.1.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

1.2.Цели изучения учебного предмета

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека;

овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, (три часа в неделю в каждом классе): 2 «А» класс -102 часа в 2022-2023 учебном году. При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 80% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений. Для 2—4 классов отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию) как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 65%.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования. Упражнения по видам разминки Общая разминка.

Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

Партерная разминка. Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения

для разогревания (скручивания) мышц спины. упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения акробатические упражнения Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Комбинации упражнений. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Организующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

3.1. Личностные результаты.

Личностные результаты достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

1. Патриотическое воспитание ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной

информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных

тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2.Гражданское воспитание представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3.Ценности научного познания знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4.Формирование культуры здоровья осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных

жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5.Экологическое воспитание экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

3.2.Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе,
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

3.3.Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

4. Тематическое планирование

Название раздела	2-е классы		Итого	Виды учебной деятельности.	Направления воспитательной деятельности	ЦОР
	Кол-во часов по теме	Кол-во контрольных мероприятий				
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	19	5	24	Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать и называть виды разминки, формулировать общее правило при выполнении упражнений.	1,2,3	Физическая культура- Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/subject/9/
Подвижные игры на основе (баскетбола)	23		23	Излагать правила и условия игр и спортивных эстафет. Закреплять во время игр умения и навыки выполнения упражнений. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять коммуникативные качества	2,3	Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Гимнаст	24	3	27	Осваивать и выполнять технику: —	1,2,3	Физическая культура-

тика с эlemen тами акроба тики.				подводящих упражнений на гибкость. различные наклоны туловища у опоры; — подводящих упражнений к акробатическим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; равновесие на одной ноге — упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости		Российская электронная школа.https://resh.edu.ru/subject
Подвижные игры на основе (волейбола)	10		10	Организовывать и проводить игры Подготавливать места для безопасного проведения подвижных игр . Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр с использованием различных предметов. Соблюдать правила подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты)	2,3,4	Картотека «100лучших подвижных игр»https://infourok.ru/

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	14	4	18	Уметь организовать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность Знать, что такое осанка, что происходит при нарушении осанки и как контролировать правильное положение осанки. Знать и называть виды разминки, формулировать общее правило при выполнении упражнений.	1,2,3	Физическая культура- Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/subject
Итого:	90	12	102			

4.Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 «А»

№ п.п	Дата.	Раздел. Тема урока	Кол-во часов.
Раздел «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка».			
1	01.09	Вводный инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега.	1
2	06.09	Бег на 30 м. Высокий старт.	1
3	07.09	Обучение прыжку в длину с места.	1
4	08.09	Прыжок в длину с места.	1
5	13.09	Контроль прыжка с места.	1
6	14.09	Техника прыжка в длину с разбега.	1
7	15.09	Прыжок в длину с разбега..	1
8	20.06	Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствия.	1
9	21.09	Техника челночного бега 3*10 м.	1
10	22.09	Техника метания малого мяча на дальность.	1
11	27.09	Контроль прыжка в длину с разбега.	1
12	28.09	Челночный бег 3*10 м.	1
13	29.09.	Техника метания малого мяча с места.	1
14	04.10	Подтягивание на перекладине.	1
15	05.10	Контроль челночного бега 3*10 м.	1
16	06.10	Метания малого мяча на дальность.	1
17	11.10	Контроль метания малого мяча на дальность.	1
18	12.10	Техника длительного бега.	1
19	13.10	Чередование ходьбы (50 м) и бега (100 м).	1
20	18.10	Бег на выносливость до 6 минут.	1
21	19.10	Чередование ходьбы и бега.	1

22	20.10	Развитие выносливости. Бег до 8 минут.	1
23	25.10	Контроль бега на 1000 м.	1
24	26.10	Встречная эстафета.	1
Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбола)».			
25	27.10	Т/Б во время занятий играми. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
26	08.11	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
27	09.11	Удар мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
28	10.11	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
29	15.11	Ведение мяча на месте.	1
30	16.11	Ловля и передача мяча в движении.	1
31	17.11	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
32	22.11	Ведение мяча в движении.	1
33	23.11	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
34	24.11	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1
35	29.11	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1
36	30.11	Перебрасывание мяча в шеренге	1
37	01.12	Эстафеты с мячом.	1
38	06.12	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1
39	07.12	Совершенствование изученных элементов.	1
40	08.12	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
41	13.12	Эстафеты с мячом.	1
42	14.12	Упражнение в перебрасывании мяча .	1
43	15.12	Работа с мячом в парах.	1
44	20.12	Бросок мяча по кольцу.	1

45	21.12	Упражнения с мячом бросок и ловля.	1
46	22.12	Передача мяча в колонне и шеренге	1
47	27.12	Круговая эстафета с мячом.	1
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики».			
48	28.12	ТБ в гимнастическом зале. Перекаты в группировке.	1
49	10.01	Кувырок вперед.	1
50	11.01	Кувырок вперед с трех шагов.	1
51	12.01	Стойка на лопатках, мост.	1
52	17.01	Лазанье по наклонной скамейке.	1
53	18.01	Кувырок вперед с разбега. Равновесие.	1
54	19.01	Упражнение в равновесии	1
55	24.01	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
56	25.01	Упражнение в равновесии.	1
57	26.01	Контроль. Кувырок вперед.	1
58	31.01	Обучение техники .Стойка на лопатках.	1
59	01.02	Стойка на лопатках. Мост.	1
60	02.02	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
61	07.02	Контроль .Стойка на лопатках ,мост.	1
62	08.02	Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1
63	09.02	Перелезание через стопку матов.	1
64	14.02	Опорный прыжок. Упражнения с обручем.	1
65	15.02	Упражнение в равновесии и лазании по гимнастической скамейке	1
66	16.02	Контроль поднимание туловища из положения лежа. Освоение висов и упоров.	1

67	21.02	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
68	22.02	Лазание произвольным способом через гимнастическую скамейку	1
69	28.02	Обучение лазанию по канату.	1
70	01.03	Лазание по канату в три этапа.	1
71	02.03	Упражнение в равновесии и прыжках через короткую скакалку	1
72	07.03	Подтягивание на перекладине.	1
73	09.03	Упражнение в равновесии. Круговая эстафета.	1
74	14.03	Полоса препятствия с элементами гимнастики.	1
Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)»			
75	15.03	ТБ на занятиях. Передача мяча.	1
76	16.03	Перемещения броски мяча через сетку.	1
77	21.03	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1
78	22.03	Передача и ловля мяча в парах.	1
79	23.03	Ловля и передача мяча в движении.	1
80	04.04	Броски мяча через сетку на точность.	1
81	05.04	Перебрасывание и ловля мяча через сетку.	1
82	06.04	Игры с элементами волейбола.	1
83	11.04	Игра в пионербол по упрощенным правилам.	1
84	12.04	Игры с мячом.	1
Раздел. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка».			
85	13.04	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Преодоление полосы препятствий.	1
86	18.04	Техника высокого старта.	1
87	19.04	Бег 30 метров с высокого старта.	1
88	20.04	Челночный бег 3*10 метров.	1

89	25.04	Тестирование 30 метров на результат.	1
90	26.04	Упражнение в прыжках в длину .	1
91	27.04	Метание набивного мяча.	1
92	02.05	Метание мяча в цель (зачет).	1
93	03.05	Тестирование прыжка в длину.	1
94	04.05	Бег на развитие выносливости до 500 метров в чередовании с ходьбой.	1
95	10.05	Бег на развитие выносливости до 500 метров.	1
96	11.05	Кросс 1000 метров.	1
97	16.05	Подвижные игры.	1
98	17.05	Спортивные игры.	1
99	18.05	Ходьба с преодолением препятствий.	1
100	23.05	Ходьба по разметкам.	1
101	24.05	Эстафеты.	1
102	25.05	Подвижные игры.	1
		Итого: 102 часа.	

Согласно учебному плану, календарному графику, расписанию учебных занятий МБОУ СОШ №72 и производственному календарю на 2022-2023 учебный год фактическое количество учебных часов по физической культуре составляет 102 часа.

Лист корректировки рабочей программы

Наименование раздела/Тема урока	Дата проведени я	Причина корректировк и	Мероприяти я по корректиров ке	Дата проведения по факту

--	--	--	--	--

«СОГЛАСОВАНО»
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ СОШ №72
 № 1 от 31.08.2022года
 _____ М.Р. Торбенко

«СОГЛАСОВАНО»
 Заместитель директора по УВР

 31.08.2022г.