

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 7 имени Н.Т. Джаримока»
а. Джиджихабль Теучежского района Республики Адыгея в х.Городском

«РАССМОТРЕНО» на заседании школьного методического объединения учителей начальных классов Руководитель ШМО <u>Хашханок С.И.</u> Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР <u>Хачак С.Б.</u> «<u>31</u>» <u>08</u> 2022г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор школы <u>Чич З.Ю.</u> приказом от школы № <u>69</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022г.
--	--	---

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура» во 2 классе

на 2022-2023 учебный год

количество часов в неделю – 3

Составлена к учебнику В.И.Ляха «Физическая культура» 2 класс

Учитель: Джаримок Зоя Салиховна
первая категория

2022г

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Основной образовательной программой НОО филиала МБОУ « СОШ №7 им. Н.Т. Джаримока» а. Джиджихабль в х.Городской.
- Учебным планом МБОУ «СОШ №7 им. Н.Т.Джаримока» а. Джиджихабль в х.Городской.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
 - Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
 - Различать особенности игры волейбол, футбол;
 - Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
 - Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Анализировать ответы своих сверстников.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

• ».

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хопаз;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Формы и виды организации учебной деятельности:

Основные виды учебной деятельности обучающихся являются: индивидуальная, групповая, игровая, парная, индивидуальная работа.

Основной формой обучения является коллективная деятельность, как единство основных видов человеческой деятельности, умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Специфика курса требует особой организации учебной деятельности школьников в форме постановки и решения ими учебных задач через групповую работу, работу в паре и индивидуально.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В соответствии с рекомендациями МО и РА 10-15% времени, отводимого на уроках физкультуры, используется на региональные, национальные, этнические особенности (РН и ЭО), которое предусматривает продолжение знакомства учащегося с национальными играми адыгов.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1. Гимнастика с основами акробатики (22 ч).

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Къангъэбыль.

Гимнастические упражнения прикладного

характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

2. Легкая атлетика (12 ч).

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Къангъэбыль.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

3. Подвижные игры (44 ч).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «1ахъо», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». Пэ1ок1адз.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Дэшхоеу», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». Дэхъэ-дэк1.

4. Кроссовая подготовка, мини-футбол (24 ч).

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин. Пэ1ок1адз.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности.

Проект «Летние игры»

Этапы проекта.

1. Подготовительный.

1.1. Обсуждение темы проекта.

1.2. Подбор материала для проекта.

2. Выполнение проекта.

2.1 Самостоятельная работа ученика.

Оценка проектной работы.

Отметка «5»

Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.

Соблюдена технология исполнения проекта.

Проявлены творчество, инициатива.

Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «4»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.

2. Соблюдена технология исполнения проекта, но допущены незначительные ошибки, неточности в оформлении.

3. Проявлено творчество.

4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «3»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.

2. Допущены нарушения в технологии исполнения проекта, его оформлении.

3. Не проявлена самостоятельность в исполнении проекта.

Отметка «2»

1. Проект не выполнен или не завершен.

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Лабораторные , Практические работы	Экскурсия	Контрольные работы	Контрольные срезы
1.	Гимнастика с основами акробатики.	(22 ч)				
2.	Легкая атлетика	(12 ч)				
3.	Подвижные игры	(44 ч)				
4.	Кроссовая подготовка, мини-футбол	(24 ч)				
	Итого	102(ч)				

37	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1	7. 12	7. 12
38	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1	12. 12	12. 12
39	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	13. 12	13. 12
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Пэлокладз.	1	14. 12	14. 12
41	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	19. 12	19. 12
42	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	20. 12	20. 12
43	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1	21. 12	21. 12
44	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1	26. 12	26. 12
45	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	27. 12	27. 12
46	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1	28. 12	28. 12
47	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	1	9. 01	9. 01
48	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1	10. 01	10. 01
49	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	1	11. 01	11. 01
50	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». Дэхьэ-дэкл.	1	16. 01	16. 01
51	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	1	17. 01	17. 01
52	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1	18. 01	18. 01
53	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука»,	1	23. 01	23. 01

Календарно-тематическое планирование .

№ урока	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	1.Гимнастика с основами акробатики.(22 ч)			
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	5.09	5.09
2	Разновидности ходьбы и бега.	1	6.09	6.09
3	Разновидности ходьбы и бега.	1	7.09	7.09
4	Бег на скорость 30, 60 м.	1	12.09	12.09
5	Бег на скорость 30, 60 м.	1	13.09	13.09
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.09	14.09
7	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.09	19.09
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	20.09	20.09
9	Метание теннисного мяча на дальность	1	21.09	21.09
10	Метание теннисного мяча на дальность.Къангъэбыль.	1	26.09	26.09
11	Метание теннисного мяча на дальность	1	27.09	27.09
12	Равномерный бег 5 мин	1	28.09	28.09
13	Равномерный бег 6 минут	1	3.10	3.10
14	Равномерный бег 6 мин	1	4.10	4.10
15	Равномерный бег 7 мин	1	10.10	10.10
16	Равномерный бег 7 мин	1	17.10	17.10
17	Равномерный бег 8 мин	1	12.10	12.10

18	Равномерный бег 8 мин	1	17.10	17.10
19	Равномерный бег 9 мин	1	18.10	18.10
20	Равномерный бег 9 мин	1	19.10	19.10
21	Равномерный бег 10 мин	1	24.10	24.10
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	25.10	25.10
	2.Легкая атлетика(12 ч)			
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	1	26.10	26.10
	Техника акробатических упражнений.	1	7.11	7.11
25	Техника акробатических упражнений.Къангъэбыль	1 1	8.11 9.11	8.11 9.11
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	14.11	14.11
27	Ходьба по бревну на носках.	1	15.11	15.11
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	16.11	16.11
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	21.11	21.11
30	Висы и упоры (оценка техники).	1	22.11	22.11
31	Висы и упоры. Подтягивание в висячем положении (на результат).	1	23.11	23.11
32	Прыжки через скакалку	1	28.11	28.11
33	Прыжки через скакалку	1	29.11	29.11
34	Прыжки через скакалку	1	30.11	30.11
35	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	1	5.12	5.12
	3.Подвижные игры (44 ч)			
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	6.12	6.12

	«Дотронься до...»			
54	Игры: «Пустое место», «Невод».	1	24.01	24.01
55	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	1	25.01	25.01
56	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	1	30.01	30.01
57	Игры: «По местам», «Перестрелка».	1	31.01	31.01
58	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	1.02	1.02
59	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	1	6.02	6.02
60	Передача двумя руками от груди.	1	7.02	7.02
61	Передача двумя руками от груди.	1	8.02	8.02
62	Передача мяча сверху из-за головы	1	13.02	13.02
63	Передача мяча сверху из-за головы. Дэшхоеу.	1	14.02	14.02
64	Ловля и передача мяча	1	15.02	15.02
65	Ловля и передача мяча	1	20.02	20.02
66	Ведение мяча.	1	21.02	21.02
67	Ведение мяча.	1	22.02	22.02
68	Ведение мяча.	1	27.02	27.02
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	28.02	28.02
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	1.03	1.03
71	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 1ахъо.	1	6.03	6.03
72	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	1	7.03	7.03
73	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	1	13.03	13.03

74	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	1	14.03	14.03
75	Игра «Перестрелка». Эстафета.	1	15.03	15.03
76	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	1	20.03	20.03
77	. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	21.03	21.03
78	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	1	22.03	22.03
79	Мини-баскетбол.	1	3.04	3.04
80	Мини-баскетбол.	1	4.04	4.04
	4. Кроссовая подготовка, мини-футбол (24 ч)			
81	Бег по пересеченной местности	1	5.04	5.04
82	Бег по пересеченной местности. Пэлокладз.	1	10.04	10.04
83	Равномерный бег 6 мин.	1	11.04	11.04
84	Равномерный бег 7 мин.	1	12.04	12.04
85	Равномерный бег 8 мин.	1	17.04	17.04
86	Равномерный бег 9 мин.	1	18.04	18.04
87	Равномерный бег 9 мин.	1	19.04	19.04
88	Равномерный бег 10 мин.	1	24.04	24.04
89	Равномерный бег 10 мин.	1	26.04	26.04
90	Кросс 1 км	1	2.05	2.05
91	Виды ходьбы и бега.	1	3.05	3.05
92	Спринтерский бег.	1	10.05	10.05
93	Спринтерский бег.	1	15.05	15.05
94	Спринтерский бег	1	16.05	16.05
95	Бег на результат 30, 60 м	2	17.05	17.05
96	Техника прыжков Проект: « Спортсмены Адыгеи»	1	22.05	22.05
97	Техника прыжков	1	22.05	23.05

98	Техника прыжков	1	24.05	24.05
99	Прыжок в длину с места.	1	29.05	29.05
100	Метание мяча на дальность	2	30.05	30.05
101	Метание мяча на дальность	2	31.05	31.05