

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Приветненская школа» города Алушты

<b>ПРИНЯТО</b> на заседании МО учителей естественно-математического цикла Руководитель МО _____ Мамбетова О.А. протокол от « » _____ 2022года	<b>СОГЛАСОВАНО</b> заместитель директора по УВР _____ Куликова И. И. « » _____ 2022 года	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МОУ «Приветненская школа» города Алушты _____ Дюдина О.Л. приказ от « » _____ 2022г. № _____
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебного предмета «Физическая культура» 2-а класс  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Дюдин Андрей Валерьевич  
Учитель физической культуры

**АЛУШТА**

**2022**

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов

**Структура и содержание рабочей программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**По результатам**

ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных

по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения приемов самоконтроля.
3. Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

## 2 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	

<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка</p>	<p><b>Обучающийся:</b>  <b>владеет:</b> знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.  <b>выполняет:</b> контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
<p><b>Общезначительная подготовка</b></p>	
<p>Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки 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 налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p><b>выполняет:</b> организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b></p>	
<p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.</p>	<p><b>выполняет:</b> упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.  <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p><b>Висы и упоры</b></p>	
<p>Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и</p>	<p><b>выполняет:</b> висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.</p>

стоя на коленях на гимнастической скамейке.	
<b>Лазание</b>	
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.	<b>выполняет:</b> лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелазание через коня, бревно, имитация опорного прыжка через гимнастического коня; правила безопасности.
<b>Упражнения на равновесие</b>	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	<b>выполняет:</b> упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60см). <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.
<b>Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей</b>	
Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.	<b>выполняет:</b> танцевальные упражнения.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.	<b>выполняет:</b> основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
-------------------------------	---

<b>Теоретические сведения</b>	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о здоровом образе жизни, гигиене; видами легкой атлетики. <b>выполняет:</b> технику безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	<b>выполняет:</b> специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
<b>Бег</b>	
Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	<b>выполняет:</b> бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м, 4х9 м; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м; <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление.	<b>выполняет:</b> прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат.
<b>Метание</b>	
Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность; <b>играет:</b> подвижные игры с элементами метаний.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	<b>выполняет:</b> броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
<b>На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»</b>	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	<b>выполняет:</b> правила игры; технику безопасности.
<b>На материале раздела «Легкая атлетика»</b>	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто	<b>выполняет:</b> правила игры; технику

быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием	безопасности.
<b>На материале раздела «Спортивные игры»</b>	
<b>Футбол</b>	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	<b>выполняет:</b> удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
<b>Баскетбол</b>	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	<b>выполняет:</b> ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
<b>Волейбол</b>	
Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	<b>выполняет:</b> подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Используют подвижные игры для активного отдыха.

### Планируемые результаты:

#### Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### ***Формирование универсальных учебных действий:***

##### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

##### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

##### Регулятивные УУД

- Целеполагание,



- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

**Общеучебные:**

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 2 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во Часов	1 Четверть	2 четверть	3 четверть	4 Четверть	Тематическое планирование модуль «Урок»	
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	34	15		2	17	Всероссийский день бега «Кросс нации» Всероссийский день юности, Всероссийский день физкультурно-спортивного комплекса «Стандарты России» Всероссийский день гимнастики	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	44		9		26	9	Всемирный день хоккея и футбола
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	1	21	2		День зимних	

							видов спорта в России
	Всего часов:	102	25	21	30	26	