



Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
начальных классов и воспитателей ДО
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
 / Абзалиева А.Г./

Согласовано
на заседании МС школы
Протокол №1
от «27» августа 2022 г.
Заместитель директора по УР
 / Латыпова Л.Р./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (ФК)
учителя муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Иж-Бобьинской средней общеобразовательной школы
имени Братьев Буби Агрызского муниципального района
Республики Татарстан
Гараева Эрнеста Ирековича

2 класс

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

2022 - 2023 учебный год

Личностные , метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта(Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г.№373)данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 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 ,понимания и сопереживания чувствам 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 этических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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 пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности ,адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов ,процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического),о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное ,эмоциональное, социальное),о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровье сберегающую 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).

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Раздел «Плавание» изучается теоретически, практические занятия отсутствуют в связи с отсутствием плавательного бассейна.

Содержание курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь; с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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 основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группе; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы ног и рук, специальные плавательные упражнения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
1.	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	29
3	Легкая атлетика	25
4	Лыжная подготовка	12
5	Плавание	3
6	Подвижные игры	29
	Всего	102

Планируемые результаты.

К концу учебного года учащиеся научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры(в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания),вести дневник самоконтроля рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека ,об органах чувств ,объяснить ,что такое пас и его значение для спортивных и с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки ,что такое гигиена и правила ее соблюдения ,правила закаливания ,приема пищи и соблюдения питьевого режима ,правила спортивной игры»Волейбол»;

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-выполнять строевые упражнения(строиться в шеренгу, колонны перестраивается в одно, две и три шеренги)выполняется разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенке, выполнять упражнения на внимательность и равновесие, наклоне вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа

согнувшись, запоминать временные отрезки выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелазать по гимнастической стенке лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастической бревне, на перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу *«Легкая атлетика»* - техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 на 10 м на время, прыгать длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосы препятствий;

- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнить повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу *«Плавание»* - выполнять разминку перед входом в воду, выполнять движение ногами и руками при плавании кролем

- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачу мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, введению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами,

играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мячом на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совишка», «Удочка», «Хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Салки с домиками», «Перебежка с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Белочка защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через

сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны :

Иметь представления:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы,быстроты,гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры(обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места(см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30м с высокого старта(с)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м	Бег без учета времени					

Примечание*:

-Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата(наиболее

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Кол-во, час.	Дата	
			план	факт
1	Организационно-методические указания на уроках физической культуры.	1		
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
3	Техника челночного бега.	1		
4	Тестирование челночного бега 3х10м	1		
5	Техника метания мешочка на дальность	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
7	Упражнения на развитие координации движений.	1		
8	Физические качества.	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
12	Подвижные игры	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1		
18	Тестирование виса на время.	1		
19	Подвижная игра «Кот и мыши».	1		

20	Режим дня	1		
21	Ловля и броски мяча в парах.	1		
22	Подвижная игра «Осада города».	1		
23	Ловля и броски мяча в парах.	1		
24	ЧСС способы ее измерения.	1		
25	Ведение мяча.	1		
26	Упражнения с мячом.	1		
27	Подвижные игры	1		
28	Кувырок вперед	1		
29	Кувырок вперед с трех шагов.	1		
30	Кувырок вперед с разбега.	1		
31	Усложненные варианты кувырка вперед.	1		
32	Стойка на лопатках. Мост.	1		
33	Круговая тренировка	1		
34	Стойка на голове и руках.	1		
35	Лазание по гимнастической стенке.	1		
36	Различные варианты перелезаний	1		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
38	Круговая тренировка.	1		
39	Прыжки со скакалкой.	1		
40	Прыжки со скакалкой в движении	1		
41	Круговая тренировка.	1		
42	Вис углом и вис согнувшись на низкой перекладине	1		
43	Вис прогнувшись на низкой перекладине. Способы плавания.	1		
44	Переворот назад и вперед на перекладине. Имитация способов плавания.	1		
45	Вращение обруча	1		
46	Варианты вращения обруча.	1		
47	Лазанье по канату.	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1		
50	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1		
52	Торможение падением	1		

53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1		
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1		
55	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон.	1		
56	Подъем на склон «елочкой».	1		
57	Передвижение на лыжах змейкой.	1		
58	Подвижная игра «Накаты» на лыжах	1		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
61	Круговая тренировка.	1		
62	Подвижная игра »Белочка-защитница».	1		
63	Прохождение полосы препятствий	1		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1		
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
67	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		
68	Прыжки в высоту.	1		
69	Броски и ловля мяча в парах	1		
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу.	1		
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	1		
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
73	Эстафеты с мячом.	1		
74	Подвижные игры с мячом.	1		
75	Подвижные игры.	1		
76	Подвижные игры с мячом.	1		
77	Круговая тренировка	1		
78	Подвижные игры.	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1		
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанции.	1		
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1		
84	Броски набивного мяча от груди.	1		
85	Броски набивного мяча из-за головы.	1		
86	Тестирование вися на время.	1		

87	Тестирование наклон вперед из положения стоя.	1		
88	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		
90	Тестирование подъема туловища за 30с.	1		
91	Техника метания на точность.	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
93	Подвижные игры для зала	1		
94	Беговые упражнения.	1		
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		
96	Тестирование челночного бега 3х10м.	1		
97	Техника метания мешочка на дальность.	1		
98	Подвижная игра «Хвостики».	1		
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1		
100	Бег 1000м.	1		
101	Подвижные игры с мячом	1		
102	Подвижные игры. Подведение итогов.	1		