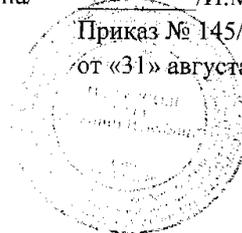


«Рассмотрено»
Руководитель МО
Гасимова /М.Р. Гасимова/
Протокол № 1
от «22» августа 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по учебной работе
Самигуллина /Р.Р.Самигуллина/
«26» августа 2022 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «СОШ
села Нижний Искубаш»
Муллахметов /И.М. Муллахметов/
Приказ № 145/22
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 2-а класса
учителя начальных классов первой квалификационной категории
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа села Нижний Искубаш»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан
Галимовой Гульшат Тимергалиевны
на 2022-2023 учебный год

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «24» августа 2022 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- 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;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Предметные:

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;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом 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 легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

- *плавать, в том числе спортивными способами;*

- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- различать способ и результат действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- устанавливать аналогии;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- контролировать действия партнёра;

- 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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья 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 нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.*

Способы физической 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 гимнастика, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад.

Акробатические комбинации. Кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения. Бег с прыжками и с ускорением; челночный бег.

Прыжковые упражнения. Прыжок с места в длину и высоту.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость.

На материале легкой атлетики. Прыжки, бег, метания и броски.

На материале спортивных игр.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, мини-футбол.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель (кольцо); подвижные игры на материале баскетбола, мини-баскетбол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		Планируемая	Фактическая	
1	Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж.	05.09		
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	07.09		
3	Способы физической деятельности. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	12.09		
4	Развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физминутки).	14.09		
5	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр.	19.09		
6	Легкая атлетика. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия	21.09		
7	Бег с ускорением (20 м). Комплексы физических упражнений для физкультурминуток. Разновидности ходьбы. Формирование осанки: ходьба на носках, с	26.09		

	предметами на голове, с заданной осанкой.			
8	Челночный бег. Бег с ускорением (30 м) Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба по разметкам.	28.09		
9	Бег с ускорением (60м). Разновидности ходьбы. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	03.10		
10	Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Общеразвивающие упражнения. Прыжки вверх -вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	05.10		
11	Прыжок с места в высоту. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	10.10		
12	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	12.10		
13	Знания о физической культуре. История развития физической культуры и первых соревнований. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	17.10		
14	<i>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i> Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	19.10		
15	Подвижные и спортивные игры Игровые задания с использованием строевых упражнений. Техника безопасности во время занятий играми. Общеразвивающие упражнения. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	24.10		
16	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей	26.10		
17	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	07.11		
18	Упражнения на внимание Общеразвивающие упражнения. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	09.11		

19	Упражнения на внимание. Общеразвивающие упражнения. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера»	14.11		
20	Народные подвижные игры Общеразвивающие упражнения. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	16.11		
21	Народные подвижные игры Общеразвивающие упражнения. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Упражнения на силу. Общеразвивающие упражнения. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	21.11		
22	Упражнения на ловкость. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	23.11		
23	Гимнастика с элементами акробатики Упоры; седы; перекаты. Инструктаж. Общеразвивающие упражнения.	28.11		
24	Кувырок вперед 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 вперед. Общеразвивающие упражнения.	30.11		
25	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения.	05.12		
26	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок назад в упор присев. Общеразвивающие упражнения. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног	07.12		
27	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей	12.12		
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Общеразвивающие упражнения. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	14.12		
29	Передвезение по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением	19.12		

	широкогошага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами			
30	Передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	21.12		
31	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок	26.12		
32	Передвижение скользящим шагом без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	09.01		
33	Передвижение скользящим шагом с палками. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	11.01		
34	Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Передвижение по кругу скользящим шагом. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	16.01		
35	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями рук. Общеразвивающие упражнения. Скользящие на правой (левой) ноге после двух-трех шагов	18.01		
36	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке	23.01		
37	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу	25.01		
38	Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	30.01		
39	Подъем «елочкой» на оценку. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Спуск в основной стойке. Общеразвивающие упражнения. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	01.02		

40	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Общеразвивающие упражнения. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	06.02		
41	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Подъёмы. Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	08.02		
42	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	13.02		
43	Попеременный двухшажный ход. Посадка лыжника; согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Попеременный двухшажный ход: упражнения-«самокат». Передвижение по учебной лыжне	15.02		
44	Торможение. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск.	20.02		
45	Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Игра «с горки на горку»	22.02		
46	Эстафета на лыжах. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом дистанции 1,5 км	27.02		
47	Подвижные и спортивные игры Специальные передвижения без мяча. Игра «Попади в обруч»	01.03		
48	Ведение мяча. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч» Общеразвивающие упражнения. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе	06.03		
49	Ведение мяча. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в обруч»	08.03		
50	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в обруч»	13.03		
51	Броски мяча в цель (<i>мишень</i>). Игра «Передал - садись». Развитие	15.03		

	координационных способностей			
52	Броски в цель (<i>цит</i>) Ведение мяча с изменением скорости. Общеразвивающие упражнения. Игра «Мяч - среднему»	20.03		
53	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча одной рукой Общеразвивающие упражнения. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	22.03		
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). Общеразвивающие упражнения. Игра «Передача мяча в колоннах»	03.04		
55	Передача мяча от груди. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Передача мяча со сменой мест. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол	05.04		
56	Передача мяча в движении парами. Подвижные игры на материале баскетбола	10.04		
57	Броски мяча в кольцо после ведения. Игра «Мяч в корзину» Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Мини – футбол	12.04		
58	Остановка мяча. Мини – футбол. Ведение мяча. Мини – футбол. Подвижные игры на материале футбола мини – футбол	17.04		
59	Плавание. Освоение правил и требований к занятиям с водой. Название плавательного инвентаря для обучения. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на суше	19.04		
60	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску	24.05		
61	Названия плавательных упражнений, способов плавания. Повторение изученного.	26.04		
62	Упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Общеразвивающие упражнения. Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Повторение	03.05		
63	Промежуточная аттестация.	08.05		
64	Работа над ошибками. Упражнения на согласование работы рук и ног. Общеразвивающие упражнения. Повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	10.05		
65	Работа над ошибками. Упражнения на согласование работы рук и ног. Общеразвивающие упражнения. Повторное	15.05		

	проплывание отрезков одним из способов плавания			
66	Упражнения на согласование работы рук и ног. Общеразвивающие упражнения. Повторное проплывание отрезков одним из способов плавания	17.05		
67	Легкая атлетика. Метания и броски. Жонглирование малыми предметами. Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2)с расстояния в 4-5 м. Общеразвивающие упражнения. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением (30м). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Бег с ускорением (30 м). Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	22.05		
68	Бег с ускорением (60 м). Челночный бег. Ходьба с преодолением препятствий Челночный бег. Прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180°. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Повторение прыжка с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Общеразвивающие упражнения. 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) Повторение метания и бросков. Общеразвивающие упражнения. Жонглирование малыми предметами	24.05		

В настоящем документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

11 (одиннадцать) листа (ов)

Директор школы:

И.И. Муллахметов

