

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2022/2023 учебный год для обучающихся 2-го класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ №413 «Об утверждении ФГОС начального общего образования» (изменения от 29.06.2017);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
 - СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018 г.
- ООП НОО МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- учебного плана МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ».

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
Для учителя				
1	В.И.Лях	«Физическая культура 1-4 класс Учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение
2	В.И.Лях	Методические рекомендации «Физическая культура 1-4 класс» (электронная версия)	2021	Москва, Просвещение
3	В.И.Лях	Примерные рабочие программы «Физическая культура 1-4 класс» (электронная версия)	2021	Москва. Просвещение
4	Ибатуллин А.М.,	Особенности преподавания учебных предметов «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Методические рекомендации (электронная версия)	2021	Казань
Для обучающихся				
1	В.И.Лях	«Физическая культура 1-4 класс, учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение

Данная рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю/102 часов в год (34 учебные недели).

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура

Название раздела	<i>предметные результаты</i>		<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
	<i>Ученик научится</i>	<i>Ученик получит возможность научиться</i>		
Знания о физической культуре	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>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;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;</p>	<p>-основы гражданской идентичности личности в форме осознания « Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями</p>

	-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).			
Способы физкультурной деятельности	-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; -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Способности формировать знания о составлении самостоятельных занятий; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете; Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	-Знать основы составления двигательного режима; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний
Физическое совершенствование	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие	-сохранять правильную осанку,	Умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты; -уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	-Формирование стартовой мотивации к изучению нового; - развитие доброжелательности

	<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>-плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>	<p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих</p> <p>Умения строить речевое высказывание в устной форме;</p> <p>правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге; метание, включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр, проведения подвижных игр на основе элементов баскетбола, пионербола, волейбола, мини-футбола.</p> <p>произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные и подвижные игры осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах; выполнение упражнений на воде; скольжение, «крокодильчик», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором», плавание произвольным способом.</p> <p>Оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол, футбол, бадминтон, пионербол;</p> <p>-осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</p> <p>-осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;</p> <p>-проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке</p>	<p>и эмоционально-нравственной отзывчивости, мотивация к учебной деятельности;</p> <p>-следовать указаниям учителя;</p> <p>-установка на здоровый образ жизни.</p> <p>-самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;</p> <p>-знание основных моральных норм и ориентация на их ;</p> <p>-выполнение ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;</p> <p>-выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;</p> <p>преставление о физической красоте человек;</p> <p>-развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;</p> <p>-уважение к чувствам и настроениям другого человека;</p> <p>-доброжелательное отношение к людям через командные упражнения спортивные и подвижные игры</p>
--	---	--	---	---

Содержание учебного предмета по физической культуре

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<i>Знания о физической</i>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: История	3

<i>культуре</i>	<p>физической культуры. Олимпийские игры древности. История развития физической культуры, Олимпийских игр и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	<p>Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение организационно-методических требований , которые предъявляются на уроке физкультуры. Знать правила спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Выполнение организационно-методических требований , которые предъявляются на уроке физкультуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	1
<i>Физическое совершенствование</i>	<p>Легкая атлетика Выполнение техники высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x10 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-хопах, 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; Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, бег с изменением частоты шагов. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением, в длину с разбега с места; спрыгивание и запрыгивание; по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой прыжок в длину с места и с разбега способом согнув ноги; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений Упражнения общей физической подготовки. Бег 30 м на результат, 6-минутный бег на результат.</p>	24

<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>С элементами баскетбола Техника передвижения в стойке баскетболиста (лицом, правым, левым боком, спиной). Бег спиной вперед. Остановка б/мяча в шаге и прыжком; Техника ведения мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; Ведение правой и левой рукой (туда и обратно), ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками от отскока от пола; правила игры. Техника бросков мяча в корзину двумя руками сверху (с места; в прыжке) Подвижные игры на закрепление изученного материала. Упражнения общей физической подготовки Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», Мини - баскетбол по упрощенным правилам, «Бросок мяча в колонне». Броски мяча двумя руками от груди и от плеча одной рукой, после ведения</p> <p>С элементами пионербола</p> <p>Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче снизу и сверху; Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; Подвижные игры: «Ловля парами», «Неудобный бросок», «Мяч среднему». Пионербол 6Х6 по правилам Подвижные игры на закрепление изученного материала. Упражнения общей физической подготовки</p> <p>С элементами (мини-футбола):</p> <p>Передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой. правила игры. Ведение мяча правой, левой ногой; Удар с места и разбега по катящемуся мячу.</p> <p><i>«Подвижные игры» по разделу спортивные игры</i> - 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, стойке баскетболиста, ведению 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 мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки»,» «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, в мини -футбол) Подвижные игры на закрепление изученного материала. Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>31</p>
--	--	-----------

	<p>Подтягивание из виса (лёжа) на результат. Прыжок в длину с места на результат. Итоговая контрольная работа.</p>	
	<p>Гимнастика с основами акробатики и упражнений на снарядах</p>	<p>20</p>
	<p><i>Организуемые команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроение из одной шеренги в две, три..</p> <p><i>Акробатические упражнения :</i> упоры; седы; перекаты вперед и назад; упражнения в группировке; кувырки – вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед – прыжок вверх, то же с поворотом на 180-360 градусов, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.</p> <p><i>Акробатические комбинации;</i> из акробатических упражнений ранее изученных</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения; базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке, лазания по канату в три приема, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами, ходьба по бревну.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> Передвижения ходьбой, бегом, приставным шагом, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p><i>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине и бревне (мальчики):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; на перекладине - простые висы; подтягивание</p> <p>Упражнения на гимнастических брусьях: на параллельных - наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед</p>	

	<p>ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); <i>на разновысоких</i> - наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки). <i>Упражнения общей физической подготовки.. Наклон вперед из положения сидя на результат</i></p>	
	<p><i>Лыжная подготовка.</i> передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, , выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км , подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой", «лесенкой»,спускаться со склона основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах» змейкой»; Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъём «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности; торможение «плугом».. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. <i>Упражнения общей физической подготовки.</i> Прохождение на скорость 1км с учетом времени и равномерный бег на лыжах без учета времени 2км и 3км. Сгибание и разгибание рук в <u>Бадминтон упражнения с ракеткой, передачи и подачи через сетку</u></p>	<p>18</p> <p>2</p>
	<p>Плавание (теория) Основные способы плавания: на спине, брасс, кроль, батерфляй. Правила плавания на открытых водоемах. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне Восстановительный массаж. Проведение банных процедур</p>	<p>2</p>
	<p>Туризм. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>2</p>
<p>Итого</p>		<p>102</p>