

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далековская средняя школа имени Демуса Бориса Андреевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Протокол №1
«31» августа 2022 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«31» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Далековская средняя
школа им. Демуса Б.А. »

Л.У.Арабджиева
Приказ от 31.08.2022 г. № 384

Рабочая программа

Название учебного предмета
Класс
Уровень общего образования
Уровень изучения предмета
Ф.И.О. учителя
Количество часов в год:

Физическая культура
2
начальное общее образование
-
Змеева Олеся Николаевна
102; 3 часа в неделю;

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре чтению в соответствии с требованиями ФГОС авторы примерной программы: Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

с.Далёкое,2022

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

•

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её 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 конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- 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 частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика (14ч)

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Кроссовая подготовка (9 ч)

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Гимнастика (19 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Подвижные игры (18 ч)

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры на основе баскетбола (18 ч)

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения.

Легкая атлетика (21 ч)

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

В рабочую программу учебного предмета «физическая культура» включен модуль «Урочная деятельность» рабочей программы воспитания

Ссылка- <https://dal.crimeaschool.ru/vospitatelnaya-rabota>

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и темы	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность»	Кол-во часов	Контрольные работы	Практическая часть
1	Легкая атлетика	- Урок, посвященный Дню знаний (1 сентября); - урок, посвященный Дню Государственного герба и Государственного флага Республики Крым (24 сентября); - урок, посвященный, Международному дню учителя (5 октября);	14		1
2.	Кроссовая подготовка	- Урок, посвященный Дню народного единства (4 ноября);	9		1

		- урок, посвященный Дню Героев Отечества (9 декабря)			
3.	Гимнастика	- Урок, посвященный Дню Конституции Российской Федерации (12 декабря); - урок, посвященный Дню Республики Крым (20 января);	19		1
4.	Подвижные игры	- урок, посвященный Дню защитника Отечества (23 февраля);	18		
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	- урок, посвященный Международному женскому дню (8 марта);	18		1
6.	Легкая атлетика	-урок Мужества к Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; - 60-летие полёта Ю.А. Гагарина в космос.(12 апреля) - «Спасибо за жизнь» акция, направленная на выражение благодарности ветеранам ВОВ и детям Великой Отечественной войны.	21		2
	Всего		102		6

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			плану	факт	
1	Т/Б на уроках физкультуры. Ходьба и бег. Бег с ускорением 20м. Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3 на 10м. Игра «Мышеловка»	1			
2	Инструктаж по Т/Б. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Бег 30 м . Игра «Пятнашки».	1			
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный , медленный бег до 4 мин.Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1			
4	Бег с ускорением 30 м. Бег на скорость.бег с эстафетной палочкой.	1			
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м.Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1			
6	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Метание мяча в горизонтальную цель..Эстафета с мячами.	1			
7	Прыжки в длину с места. Эстафеты. Челночный бег.Метание мяча в вертикальную цель.Игра «Точно в цель».	1			
8	Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег .Игры «Третий лишний», « Волк во рву», «Кто быстрее»	1			
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2´2 м) с расстояния 4–5 м. Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность.	1			
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2´2 м) с расстояния 4–5 м.	1			

	Метание набивного мяча.				
11	Метание малого мяча в горизонталь-ную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.	1			
12	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1			
13	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1			
14	Равномерный бег 4 мин. ОРУ.	1			
	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).				
15	Равномерный бег 5 мин. ОРУ.	1			
16	Равномерный бег5 мин. Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1			
17	Равномерный бег 6 мин. ОРУ.	1			
18	Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий.	1			
19	Равномерный бег 7 мин. ОРУ.	1			
20	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1			
21	ОРУ. Равномерный бег 8 мин. Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1			
22	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1			
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1			
	Кувырок в сторону.				
24	Кувырок в сторону. ОРУ.	1			

25	Кувырок в сторону. ОРУ. Эстафеты.	1			
26	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1			
27	Равновесие. Строевые упражнения.	1			
28	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1			
29	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	1			
30	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног	1			
31	В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1			
32	Опорный прыжок, Лазание.	1			
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1			
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1			
35	Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1			
36	Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Эстафеты.	1			
37	Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
38	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1			
39	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1			
40	Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1			

41	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди».	1			
42	Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди». Эстафеты	1			
	ОРУ. Игры: « Прыжки по полоскам », «Попади в мяч».				
43	Эстафеты с мячом.				
44	ОРУ. Игры: « Прыжки по полоскам », «Попади в мяч». Эстафеты.	1			
45	Игры: « Прыжки по полоскам », «Попади в мяч».	1			
46	ОРУ. Игры: « Прыжки по полоскам », « Мяч крайнему».	1			
47	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера».Эстафеты с мячом.	1			
48	ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены».	1			
49	ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены», «Западня». Эстафеты.	1			
50	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1			
51	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1			
52	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1			
53	Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1			
54	Эстафеты с мячом.	1			
55	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
56	Эстафеты с мячом. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1			
57	Т/б при работе с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
58	Броски в цель (мишень). ОРУ.	1			
59	Ловля и передача мяча в движении.	1			

60	Ведение на месте. Броски в цель (мишень).	1			
	Ловля и передача мяча в движении.				
61	Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ.	1			
62	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1			
63	Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1			
64	Ловля и передача мяча в движении.	1			
65	Ведение на месте Броски в цель (щит).	1			
66	ОРУ. Игра «Мяч - среднему».	1			
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1			
68	Броски в цель (кольцо).	1			
69	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1			
70	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1			
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1			
72	Ловля и передача мяча в движении.	1			
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1			
74	Ловля и передача мяча в движении.	1			
75	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «школа мяча».	1			
76	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1			

77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1			
78	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. Бег по пересеченной местности.	1			
	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).				
79	Равномерный бег 5-6 минут. ОРУ.	1			
80	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1			
81	Равномерный бег 7-8 минут. ОРУ.	1			
82	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.	1			
83	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ.	1			
84	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1			
85	Равномерный бег 7-8 минут. ОРУ	1			
86	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1			
87	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений Ходьба и бег.ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам.	1			
88	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег.	1			
89	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1			
90	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег .Игра «Вызов номеров» ОРУ.	1			
91	Прыжки с поворотом на 1800. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	1			

92	Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4—5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка».	1			
93	Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4—5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1			
94	Метание малого мяча.	1			
95	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2´2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	1			
96	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1			
97	Развитие скоростно-силовых способностей . Метание набивного мяча. ОРУ.	1			
98	Т/Б на уроках физкультуры. Ходьба и бег. Бег с ускорением 20м. Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3 на 10м. Игра «Мышеловка»	1			
99	Инструктаж по Т/Б. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Бег 30 м . Игра «Пятнашки».	1			
100	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный , медленный бег до 4 мин.Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1			
101	Бег с ускорением 30 м. Бег на скорость.бег с эстафетной палочкой.	1			
102	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м.Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1			