

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кирчиженская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол 1
от 30 августа 2022г.
Руководитель ШМО
_____ Р.Г. Иванова

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Р.Г. Иванова
« 30 » августа 2022г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.В. Дружко
Приказ № 71/3
« 31 » августа 2022г.

Программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса

на 2022 / 2023 учебный год

Учитель: Мударисова Анися Сабирзяновна

с.Кирчиж

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2 кл. построена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации « Об Образовании»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
3. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях реализующих программы начального общего образования в 2021-22 учебном году.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
6. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённый приказом Минобрнауки РФ

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа для 2- класса рассчитана на 68 часов при 2 занятиях в неделю .

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти . Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты

принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии

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.

Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

1. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
3. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
4. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
5. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
6. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
7. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
8. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
10. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержании программы также входит

относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

- > *С образовательно-познавательной направленностью* (на таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)
- > *С образовательно-предметной направленностью* (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)
- > *С образовательно-тренировочной направленностью* (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, вовремя прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: *знать/понимать* - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* - владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности - *использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и

взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основное содержания.

2 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 10 часов.

Организуемые команды и приемы: 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».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 22 часа.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки 12 часов.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры 24 часа.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
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 в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола
Бег 30 м с высокого старта (сек)	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 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классах оценка не выставляется. В 2 - 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Универсальные учебные действия на уроках физической культуры

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- Основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- «Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- В области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- В области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действий; распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Виды универсальных учебных действий

Личностные действия	Регулятивные действия	Коммуникативные действия
<p>Смыслообразование Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развития познавательных интересов, учебных мотивов; - формирования мотивов достижения и социального признания; - мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. <p>Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Целеполагание</i>-как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. - <i>планирование</i> - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; - <i>прогнозирование</i> - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; - <i>контроль</i> в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения 	<ul style="list-style-type: none"> - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия; - постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; - разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; - управление поведением партнёра - контроль, коррекция, оценка его действий; - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение

Календарно - тематическое планирование по предмету физическая культура для 2 класса

№ п/п	Тема урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание	Дата	
				План	Факт
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Отработка навыков бега.	Индивидуальный устный опрос	Оформить правила и выучить наизусть	02.09.22	
2	Бег на короткие дистанции с высокого старта. Беседа о своем здоровье и значении занятий физическими упражнениями	Практическое занятие. Коллективная беседа.	Закрепить строевые упражнения «становись!», «равняйся!»	05.09.22	
3	Высокий старт, бег со старта по команде. Прыжки со скакалкой,	Индивидуальное практическое занятие	Совершенствовать технику прыжка с места.	09.09.22	
4	Техника выполнения прыжков. Челночный бег 3х10 м.. Эстафеты.	Индивидуальное практическое занятие. Групповая игра	Закрепить прыжки с места	12.09.22	
5	Бег 30 м с высокого старта.	Индивидуальное практическое занятие	Подготовить комплекс утренней гимнастики.	16.09.22	
6	Учет техники прыжка с места Эстафеты	Зачёт	Подготовить п/и с мячом	19.09.22	
7	Учет по челночному бегу 3х10 м. Совершенствование техники метания мяча в цель с 3-4 шагов.	Зачёт	Выполнять ОРУ для развития координации движений.	23.09.22	
8	Учет в беге на время 30 м..	Зачёт	Каждый день выполнять пробежки по 5-10 мин.	26.09.22	

	Совершенствование техники метания мяча на дальность.				
9	Отработка техники длительного бега. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять ОРУ для развития координации движений.	30.09.22	
10	Отработка техники медленного бега. Преодоление полосы с препятствиями.	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить строевые упражнения. Выполнять бег в медленном темпе.	03.10.22	
11	Техника безопасности на уроках в подвижные игры. Упражнения с мячом.	Индивидуальное практическое занятие. Коллективная игра.	Написать мини сочинение о движении, как о здоровье.	07.10.22	
12	Ловля и передача мяча в парах.	Работа в парах.	Закрепить строевые упражнения «на месте шагом марш», «шагом марш»	10.10.22	
13	Ловля и передача мяча в парах, ведения на месте и в движении.	Работа в парах. Индивидуальное практическое занятие	Выполнять 10 отжиманий от пола, упражнения с гирями.	14.10.22	
14	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	Индивидуальное практическое занятие. Групповая игра	Выполнять упражнения с малым мячом.	17.10.22	
15	Отработка техники ловли и передачи мяча на месте, в движении по заданию. Подвижные игры.	Индивидуальное практическое занятие Коллективная игра	Ответить на подготовленные вопросы.	21.10.22	

16	Отработка техники броска в кольцо двумя руками снизу.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять упражнения на развитие силы рук.	24.10.22	
17	Отработка техники броска в кольцо двумя руками снизу после ведения мяча.	Индивидуальное практическое занятие	Подготовить комплекс ОРУ с мячом.	28.10.22	
18	Объяснение правил игры в «Мини-баскетбол». Проведение учебной игры.	Индивидуальный устный опрос	Закрепить правила игры в мини - баскетбол	07.11.22	
19	Повторение правил игры в «Мини-баскетбол». Проведение учебной игры.	Коллективная игра	Выполнять по 8 отжиманий, 20 приседаний.	11.11.22	
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости и ловкости. Учет по подъему туловища, лежа на полу.	Зачёт	Закрепить правила безопасности на уроках гимнастики.	14.11.22	
21	Роль акробатических упражнений для физического развития. Группировки. Перекаты в группировке.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять упражнения на гибкость.	18.11.22	
22	Ритмическая гимнастика. Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с поддержкой.	Индивидуальное практическое занятие	Повторить комплекс ритмической гимнастики.	21.11.22	
23	Ритмическая гимнастика. Упражнения в лазании и перелазании. Кувырок вперед из	Индивидуальное практическое занятие	Разработать комплекс ОРУ для правильной осанки.	25.11.22	

	упора присев.				
24	Перелазание через препятствия и пролазание под препятствием. Кувырок вперед из упора присев.	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить технику выполнения кувырка вперед в группировке.	28.11.22	
25	Упражнения в равновесии. «Мост» со страховкой. Лазание по наклонной скамейке.	Индивидуальное практическое занятие	Повторение строевых упражнений «основная стойка».	02.12.22	
26	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом. Повторение техники кувырка назад.	Индивидуальное практическое занятие	Подготовить комплекс с ОРУ с мешочками «журавлики».	05.12.22	
27	ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника, отработать кувырок назад. Подтягивание в висе.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнить ОРУ на формирование правильной осанки.	09.12.22	
28	ОРУ со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Индивидуальное практическое занятие	Развивать гибкость и ловкость (выпол. Упр.)	12.12.22	
29	Ритмическая гимнастика. Переворот боком «Колесо». Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелазанием и пролезанием.	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить строевые упражнения «равняйся», «смирно», «направо», «налево»	16.12.22	

30	ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Индивидуальный устный опрос. Индивидуальное практическое занятие	ОБЖ в зимний период времени(повторить)	19.12.22	
31	Отработка техники передвижения скользящим шагом в шеренге. Развитие выносливости в ходьбе.	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить скользящий шаг без палок. Тренировать надевание лыж на обувь.	23.12.22	
32	Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Индивидуальное практическое занятие	Совершать прогулки на лыжах вместе с родителями.	26.12.22	
33	Отработка техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок и с палками	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить попеременный двухшажный шаг.	30.12.22	
34	Спуск в основной стойке Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом.	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить умение выполнять строевые команды на лыжах. Научиться оказывать помощь при ушибах.	09.01.23	
35	Отработка техники попеременного двухшажного шага. Круговая эстафета на лыжах.	Индивидуальное практическое занятие	Катание с горок и прогулки на лыжах.	13.01.23	

36	Отработка техники попеременного двухшажного шага. Закрепление техники подъема и спуска.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять подъем и спуск со склонов изученными способами.	16.01.23	
37	Учет по технике подъема и спуска. Эстафеты на лыжах.	Зачёт	Выучить правила оказания первой помощи при вывихах, растяж. связок.	20.01.23	
38	Развитие выносливости в ходьбе и беге на лыжах.	Индивидуальное практическое занятие	Катание с горок и прогулки с родителями на лыжах.	23.01.23	
39	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Зачёт	Закрепить технику подъемов и спусков.	27.01.23	
40	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	Индивидуальное практическое занятие	Лыжные прогулки, с родителями закрепляя изученные виды ходьбы.	30.01.23	
41	Техника безопасности во время занятий играми. Совершенствование техники упражнений с мячом.	Индивидуальный устный опрос. Индивидуальное практическое занятие.	Развивать силу рук. (П.И мяч соседу)	03.02.23	
42	Упражнения в жонглировании мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Индивидуальное практическое занятие. Работа в паре.	Развивать силу рук (упр. с малыми гантелями)	06.02.23	
43	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	Работа в паре. Групповая игра.	Закрепить навыки метания и ловли.	10.02.23	
44	Совершенствование техники владения	Индивидуальное практическое занятие	Подготовить комплекс ОРУ без предметов.	13.02.23	

	баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит.				
45	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.	Индивидуальный устный опрос	Развивать выносливость.	17.02.23	
46	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в мини-баскетбол.	Коллективная игра	Подготовить комплекс ОРУ с мячами.	20.02.23	
47	Отработка техники верхней передачи мяча над собой и в парах.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять упражнения для развития силы рук.	27.02.23	
48	Ознакомление с техникой нижней передачи мяча.	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить технику нижней передачи мяча.	03.03.23	
49	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в кругу	Работа в паре, в коллективе.	Приготовить подвижную игру с мячом.	06.03.23	
50	Отработка нижней прямой подачей мяча.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять упражнения для развития силы рук.	10.03.23	
51	Ознакомление с техникой верхней подачи мяча.	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить технику верхней передачи мяча.	13.03.23	
52	Повторение правил игры в «Пионербол».	Коллективная игра	Закрепить правила игры в	17.03.23	

	Игра по упрощенным правилам.		«Пионербол».		
53	Учебная игра в «Пионербол».	Коллективная игра	Повторить ТБ при игре в «Пионербол».	27.03.23	
54	Учебная игра в «Пионербол»	Коллективная игра	Подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в зале лёгкой атлетикой.	31.03.23	
55	Повторить ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые команды. Разновидности ходьбы и беге.	Индивидуальный устный опрос. Индивидуальное практическое занятие	Повторить комплексы физкультминуток.	03.04.23	
56	Высокий старт. Челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнение прыжков на скакалке.	07.04.23	
57	Ознакомление с техникой низкого старта. Бег с изменением направления, темпа, ритма. Бег 30 м.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять приседания 40 раз., бег 10 мин.	10.04.23	
58	Отработка техники выполнения прыжков в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты	Индивидуальное практическое занятие	Приготовить по одному заданию для эстафеты.	14.04.23	
59	Отработка навыков разбега и отталкивания одной ногой и приземлением на 2 ноги в прыжках в длину.	Индивидуальное практическое занятие	Совершенствовать технику выполнения прыжков с разбега.	17.04.23	
60	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Учет прыжка в длину с 5-7 шагов разбега.	Зачёт	Закрепить технику метания по вертикальной цели.	21.04.23	

	Эстафеты				
61	Метание мяча на дальность. Бег 30 м (учёт)	Индивидуальное практическое занятие	Закрепить метание в цель.	24.04.23	
62	Медленный бег до 5 мин. Прохождение полосы препятствий. Учет метания мяча на дальность	Зачёт	Выполнять комплекс ОРУ «Разминка танцора».	28.04.23	
63	Прыжки со скакалкой. Бег по пересечённой местности.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнить ОРУ на формирование правильной осанки. Выполнение прыжков на скакалке.	05.05.23	
64	Медленный бег до 5 мин. Круговая эстафета.	Индивидуальное практическое занятие	Выполнять каждый день комплекс дыхательной гимнастики.	12.05.23	
65	Промежуточная аттестация. Тест + физическая подготовленность.	Тестирование. Проверка физической подготовленности.		15.05.23	
66	Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	Групповые, коллективные игры	Выполнить упражнения на равновесие «лебедь», «аист», «ласточка», «верблюд».	19.05.23	
67	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Отработка навыков бега.	Индивидуальный устный опрос. Индивидуальное практическое занятие	Развивать выносливость.	22.05.23	
68	Бег на короткие дистанции с высокого старта. Беседа о своем здоровье и значении	Коллективная беседа. Индивидуальное		25.05.23	

	занятий физическими упражнениями	практическое занятие		
Итого: 68 ч.				

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2022.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	

2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П

5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект