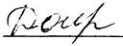
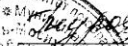


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

«Рассмотрено» Руководитель МО  /Дойнеко М.Л. Протокол № 1 «26» августа 2022г.	«Утверждаю» Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  -Туровская О.П. Приказ № 61 «26» августа 2022г.
---	---



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 2 класса
на 2022-2023 учебный год

Разработана Васильевым Е.К.
учителем физической культуры

с. Усть-Мосиха
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физике разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.
 2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 1- 4 классов образовательных организаций). Москва, 2021 г.
 3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05. 2020 г. № 254 ;
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
 5. Положение о рабочей программе педагога МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
 6. Учебный план МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;
 7. Календарный учебный график МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;
- Рабочая программа составлена на 34 учебных недель по 3 часа в неделю, общий объем 102 часов в год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли

отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание

программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а

также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы

деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе, составляет 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партёрная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем

вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих

гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждого раздела, тематического блока (темы)**

№	Название тем	Количество отводимых часов
1	Лёгкая атлетика	12
2	Знание о физической культуре	1
3	Оздоровительная физическая культура	2
4	Подвижные игры с техническими приёмами баскетбола	8
5	Способы самостоятельной деятельности	2
6	Гимнастика с элементами акробатики	16
7	Прикладно-ориентированная физическая культура	8
8	Знание о физической культуре	1
9	Лыжная подготовка	16
10	Способы самостоятельной деятельности	2
11	Прикладно-ориентированная физическая культура	6
12	Подвижные игры с техническими приёмами футбола	8
13	Знание о физической культуре	1
14	Прикладно-ориентированная физическая культура	10
15	Лёгкая атлетика	9
ИТОГО		102

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№ п/п	Тема раздела, тематического блока, урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Физическое совершенствование (12 часов)			
Лёгкая атлетика		12	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают и анализируют технику прыжка в длину с разбега, обсуждают его отдельные фазы. Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Разучивание образцов техники сложно координированных беговых упражнений. Выполняют бег с поворотами и изменением направления. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Кроссовая подготовка, упражнения на развитие общей выносливости.
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Комплекс ОРУ	1	
2	Комплекс беговых упражнений координационной направленности	1	
3	Комплекс беговых упражнений скоростной направленности	1	
4	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег	1	
5	Челночный бег. Тестирование	1	
6	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
7	Комплекс упражнений с набивным мячом	1	
8	Броски набивного мяча из положения сидя	1	
9	Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения	1	
10	Прыжки в длину с разбега. Тестирование	1	
11	Комплекс прыжковых упражнений. Многоскоки	1	
12	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1	
Знание о физической культуре (1 час)			
13	Физическая культура у древних народов	1	Анализ рассказа учителя, значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности.
Физическое совершенствование (2 часа)			
Оздоровительная физическая культура		2	Знакомство с правилами проведения закаливающих процедур, разучивают последовательность приёмов закаливания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательная гимнастика, анализируют влияние упражнений на восстановления организма после умственной и физической нагрузки.
14	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	
15	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	

Подвижные игры (8 часов)			
Подвижные игры с техническими приёмами баскетбола		8	Наблюдают и анализируют технические действия игры баскетбол, разучивают технические действия (индивидуально, в парах, тройках). Разучивают правила подвижных игр на основе баскетбола, знакомятся с основами выбора и подготовки мест занятий. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы.
16	Правила поведения во время занятий баскетболом. Основная стойка игрока	1	
17	Стойка игрока, перемещение на площадке	1	
18	Ловля и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	
19	Ловля и передачи мяча в движении	1	
20	Ведение баскетбольного мяча шагом	1	
21	Передвижение с баскетбольным мячом шагом, лёгким бегом	1	
22	Передвижение с мячом с последующей передачей	1	
23	Комплекс эстафет с использованием мяча	1	
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
24	Виды физических упражнений	1	Знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, выполняют подводящие и соревновательные упражнения. Наблюдают за способами измерения пульса на уроке физической культуры, учатся определять его значение.
25	Способы измерения пульса на уроках физической культуры	1	
Физическое совершенствование (16 часов)			
Гимнастика с элементами акробатики		16	Правила поведения на занятиях гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Обучаются расчёту по номерам в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две на месте. Повороты налево и направо на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с изменением скорости и интервала. Знакомятся с гимнастической разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Образцы разминки, дозировка. Упражнения с гимнастической
26	Правило поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Комплекс ОРУ	1	
27	Строевые команды в движении противходом	1	
28	Строевые команды при поворотах на месте и в движении	1	
29	Передвижение в колонне с последующим перестроением	1	

			скакалкой, показ учителя. Разучивание прыжков через скакалку с двух ног на месте. Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Показ учителя, самостоятельное выполнение. Знакомство с хороводным шагом и шагом галопа. Фазы движения, выполнение упражнений в полной координации. Применение полученных гимнастических навыков при преодолении гимнастической полосы препятствия.
30	Лазание по канату. Техника выполнения	1	
31	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	
32	Лазание по канату в три приёма. Тестирование	1	
33	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	1	
34	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	
35	Комплекс упражнений на гимнастической стенке	1	
36	Лазание по гимнастической стенке разными способами	1	
37	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	
38	Упражнения в танцах. Польша	1	
39	Упражнения в танцах. Галоп	1	
40	Элементы ритмической гимнастики	1	
41	Комплекс гимнастических эстафет. Гимнастическая полоса препятствий	1	
Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)			
42	Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО. Комплекс ОРУ	1	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО, совершенствуют технику выполнения тестовых заданий, контролируют её элементы и правильность выполнения. Разучивают физические упражнения для самостоятельных занятий. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к
43	Тестовый упражнения комплекса ГТО	1	
44	Комплекс упражнений ГТО для самостоятельных занятий	1	
45	Комплекс упражнений для развития силы	1	
46	Комплекс упражнений для развития силы с использованием предметов	1	
47	Комплекс упражнений для развития силы с использованием веса собственного тела	1	

48	Комплекс упражнений для развития выносливости	1	нормативным требованиям комплекса ГТО.
49	Развитие выносливости по средствам прыжковых упражнений	1	
Знание о физической культуре (1 час)			
50	История появления современного спорта	1	Знакомятся с историей возникновения первых спортивных мероприятий, сравнивают их с современными видами спорта.
Физическое совершенствование (16 часов)			
Лыжная подготовка		16	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правила подбора одежды и инвентаря. Правила поведения при передвижении по лыжной трассе. Наблюдают и анализируют показ учителя, выделяют основные элементы. Разучивают имитационные движения. Разучивают и выполняют передвижения по лыжне обозначенными способами. Разучивают повороты в движении и на месте переступанием. Наблюдают спуск учителя с небольшого пологого склона, анализ и разбор типичных ошибок. Техника подъёма лесенкой, разбор типичных ошибок. Наблюдают и анализируют технику торможения палками во время передвижения на дистанции, соблюдение необходимого интервала. Разучивание торможение плугом, акцентируем внимание на положение лыжных палок. Применение полученных навыков в лыжных эстафетах.
51	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1	
52	Одновременно двухшажный ход. Техника выполнения	1	
53	Перемещение по прямому участку дистанции с равномерной скоростью	1	
54	Передвижение одновременно двухшажным ходом с изменением скорости движения	1	
55	Повороты на месте переступанием	1	
56	Повороты в движении переступанием	1	
57	Спуск с небольшого склона. Техника выполнения	1	
58	Приёмы самостраховки при преодолении спусков	1	
59	Прохождение прямого участка дистанции на время	1	
60	Торможение плугом. Техника выполнения	1	
61	Торможение плугом во время движения по прямому участку дистанции	1	
62	Торможение плугом при спуске с небольшого склона	1	
63	Двухшажный ход в полной координации	1	
64	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Тестирование	1	
65	Прохождение дистанции с использованием спусков с небольших склонов	1	
66	Комплекс лыжных эстафет	1	
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
67	Дозировка нагрузки при занятиях физической культурой	1	Знакомятся с понятием дозировка нагрузки, способами изменения её воздействия на организм. Составляют комплекс упражнений с индивидуальной дозировкой.
68	Составление графика занятий физической культурой на учебный год	1	
Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)			

69	Развитие выносливости по средствам специальных беговых упражнений	1	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО, совершенствуют технику выполнения тестовых заданий, контролируют её элементы и правильность выполнения. Разучивают физические упражнения для самостоятельных занятий. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
70	Развитие выносливости по средствам ходьбы	1	
71	Комплекс упражнений для развития равновесия	1	
72	Развитие равновесия в статических позах по средствам подвижных игр	1	
73	Развитие равновесия при передвижениях по ограниченной опоре	1	
74	Комплекс упражнений для развития гибкости	1	
Подвижные игры (8 часов)			
Подвижные игры с техническими приёмами футбола		8	Наблюдают и анализируют технические действия игры футбол, разучивают технические действия (индивидуально, в парах, тройках). Разучивают правила подвижных игр на основе футбола, знакомятся с основами выбора и подготовки мест занятий. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы.
75	Правила поведения во время занятий футболом. Основная стойка игрока	1	
76	Стойка игрока, передвижение по площадке	1	
77	Ведение мяча по прямой, с изменением направления	1	
78	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1	
79	Передачи мяча в парах, тройках	1	
80	Удары по стоящему мячу. Техника выполнения	1	
81	Удары по воротам на точность	1	
82	Комплекс эстафет с футбольным мячом	1	
Знание о физической культуре (1 час)			
83	Первые спортивные соревнования и виды спорта	1	Делают анализ спортивных соревнований прошлого и настоящего, ищут общие черты и различия.
Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)			
84	Комплекс упражнений для развития гибкости по средствам подвижных игр	1	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО, совершенствуют технику выполнения тестовых заданий, контролируют её элементы и правильность выполнения. Разучивают физические упражнения для самостоятельных занятий. Рефлексия: демонстрация прироста показателей
85	Комплекс упражнений для развития координации	1	
86	Комплекс упражнений для развития координации по средствам подвижных игр	1	
87	Развитие координации. Броски малого мяча в вертикально повешенную цель	1	
88	Развитие координации. Броски малого мяча в горизонтально расположенную	1	

	цель		физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
89	Развитие координации по средствам передвижения на ограниченном пространстве	1	
90	Развитие основных физических качеств по средствам подвижных игр	1	
91	Развитие основных физических качеств по средствам командных эстафет	1	
92	Тестовая сдача отдельных упражнений комплекса ГТО	1	
93	Тестовая сдача отдельных упражнений комплекса ГТО	1	
Физическое совершенствование (9 часов)			
Лёгкая атлетика		9	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Анализируют основные фазы прыжка. Разучивание образцов техники сложно координированных беговых упражнений. Выполняют бег с поворотами и изменением направления. Наблюдают образцы техники прыжка в высоту, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Техника выполнения броска малого мяча на дальность, на точность.
94	Комплекс беговых упражнений с преодолением препятствия	1	
95	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	
96	Бег в равномерном темпе на средние и длинные дистанции	1	
97	Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника выполнения	1	
98	Прыжки в высоту с прямого разбега. Тестирование	1	
99	Броски малого мяча с места, с разбега	1	
100	Броски малого мяча на дальность. Тестирование	1	
101	Бег 30 метров с высокого старта	1	
102	Комплекс легкоатлетических эстафет	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 -

2 класс / Лях В. И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введи т е с в о й вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В. И. Ляха / авт. -

сост. Р. Р. Хайрутдинов. 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=9&subject=31>

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-2-klass-2022-2023-uch-god-fgos-2-chasa-v-nedelyu-6198172.html>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/09/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-4-klass>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; теннисные мячи; баскетбольные щиты; волейбольная сетка; обручи; скакалки; скамейки гимнастические; маты гимнастические; конусы; фишки; лыжи; лыжные палки; лыжные ботинки; гранаты для метания; мостик гимнастический; гимнастический козёл; эстафетные палочки; конь гимнастический; стойки для прыжков в высоту; планка для прыжков в высоту; фитболы; батуты; медицинболы; перекидное табло; канат; манишки для спортивных состязаний.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, измерительная рулетка

