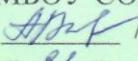
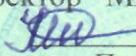


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея
УО МО "Шовгеновский район"
МБОУ СОШ № 6 а. Пшичо

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
МБОУ СОШ № 6 а. Пшичо
 Н.А. Дахужева
« 31 » 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 6 а. Пшичо
 / А.М. Упчажоков
Приказ № 54
от « 01 » 09. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4357716)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 2 классов

Составитель: Шаова Фатима Ильясовна
учитель начальных классов

а. Пшичо 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея

УО МО "Шовгеновский район"

МБОУ СОШ № 6 а. Пшичо

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

МБОУ СОШ № 6 а. Пшичо

_____ / Н.А.Дахужева

«_____» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6 а. Пшичо

_____ / А.М.Упчажоков

Приказ № _____

от «___» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4357716)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 классов

Составитель: **Шаова Фатима Ильясовна**

учитель начальных классов

а. Пшичо 2023

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 2 часа в неделю 68 часа в год.

Содержание программы

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Гимнастика

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Название гимнастических снарядов и элементов.

Практический материал:

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Легкая атлетика

Теоретические сведения:

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал:

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.

Игры

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал: *подвижные игры*

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча. Игры построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные упражнения

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Планируемые результаты

Минимальный уровень:

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Гимнастика

Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Ходьба по полу по начерченной линии.

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, укрепления мышц туловища. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Легкая атлетика

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.

Прыжки с ноги на ногу.

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей.

Игры подвижные игры

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Коррекционные упражнения

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Достаточный уровень:

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека.

Гимнастика

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на уроках гимнастики.

Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Легкая атлетика

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Ходьба с изменением скорости.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;
- Представления о двигательных действиях, знании строевых команд;
- Умение вести подсчет при выполнении ОРУ;
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;
- Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- Представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техники выполнения двигательных действий;
- Представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ;
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;

- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестового контроля (в форме выполнения физических упражнений).

Содержание учебного предмета

№	Вид программного материала	Содержание
1.	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки.
2.	Гимнастика	Основная стойка.
3.	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и равнение по носкам и команде учителя. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «на месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Расчет по порядку.
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.
6.	Элементы акробатических упражнений	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.
7.	Лазанье	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
8.	Висы	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
9.	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.
10.	Ходьба	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.
11.	Бег	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. медленный бег до 2 мин.

12.	Прыжки	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).
13.	Метание	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
14.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движения в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазание по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.
15.	Подвижные игры	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики».
17.	Игры с бегом и прыжками	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».
18.	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».
19.	Игры зимой	«Лучшие стрелки».

Тематическое планирование учебного предмета

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	гимнастика	34 часа
3	Лёгкая атлетика	39 часов
4	Подвижные игры	20 часов
5	Лыжная подготовка	9 часов
	Всего:	102 часа

Календарно-тематическое планирование предмета
I четверть

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.		
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения.		
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения		
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения.		
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба и бег.		
6	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба и бег. Прыжки.		
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки.		
8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Метание.		
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Метание.		
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки.		
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.		

12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.		
13	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов.		
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Висы.		
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Висы.		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Акробатические упражнения.		
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Акробатические упражнения.		
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье.		
19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье.		
20	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье.		

21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.		

22	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
23	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
24	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
25	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
26	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
27	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
28	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
29	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
30	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
31	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
32	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		

33	Вводный инструктаж по технике безопасности.		
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.		
35	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Баскетбол.		
36	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Баскетбол.		
37	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Баскетбол.		
38	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Волейбол.		
39	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Волейбол.		
40	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Волейбол.		
41	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		
42	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		

44	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		
45	Тестовый контроль (в форме выполнения физических упражнений) в рамках промежуточной аттестации.		
46	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бадминтон.		
47	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бадминтон.		
48	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.		
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		
50	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		
51	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Футбол.		

53	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
54	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
55	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
56	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
57	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
58	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
59	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
60	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
61	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
62	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
63	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
64	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
65	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
66	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
67	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		
68	Коррекционные упражнения .Подвижные игры.		

