Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя школа – интернат Министерства иностранных дел Российской Федерации»

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ФГБОУ

«Средняя школа – интернат

МИД России»

От 29 августа 2023г.

№ 142 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1914320)

по физической культуре

(наименование предмета)

для \_\_\_\_\_\_**2 «А», «Б»** \_\_\_\_\_\_\_\_ класса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_**базовый**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень обучения)

Составитель:

Лукина Татьяна Борисовна учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286) к результатам освоения программы начального общего образования на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России»,

- положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденного директором школы 01.06.2023г.

- федеральной рабочей программы по физической культуре

- учебного плана школы на 2023-2024 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2023-2024 уч. год.

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

Рабочая программа воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физическая культура. Эта работа осуществляется в следующих формах:

• Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

• Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

• Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

• Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

• Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

• Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

• Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

• Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане школы**

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в первом классе составляет 68 ч. и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

**УМК** учебного предмета «Физическая культура» включает в себя: Электронные-ресурсы: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>; http//www «ГТО. РУ»;

**Формы** проведения физкультурной деятельности:

1)урок;

2)соревнования;

3)спортивные игры;

4)спортивные праздники.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура*.Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.

*Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами, кувырки в группировке вперед и назад.

*Лыжная подготовка***.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; повороты переступанием; подъем «лесенкой»; торможение «плугом» и падением на бок во время спуска.

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. СБУ (специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, выпрыгивания в шаге…) Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Равномерная ходьба и равномерный бег. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Подвижные и спортивные игры***.** Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, пионербол, русская лапта); подвижные игры с элементами легкой атлетики; эстафеты.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по ВФСК «ГТО». Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

1. становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
2. формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
3. проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
4. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
5. стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
6. проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
2. понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
3. выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
4. обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
5. вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

1. объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
2. исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
3. делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

1. соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
2. выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
3. взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
4. контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1)демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

2)измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

3)выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой;

5)выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

6)передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с пологого склона; подниматься в подъём «лесенкой»; торможение «плугом».

7)организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

8)выполнять упражнения на развитие физических качеств;

9)соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий.

**Виды деятельности обучающихся:**

1)игровые упражнения;

2)работа в парах/ группах по образцу и самостоятельно;

3)практические работы по определению результата физической подготовки;

4)работа с таблицей оценки результата нормативов ГТО.

**Система оценки достижения планируемых результатов во 2 классе** включает процедуры внутренней и внешней оценки.

Внутренняя оценка включает:

* 1. Стартовую диагностику
  2. текущую и тематическую оценку
  3. промежуточную аттестацию
  4. итоговую оценку
  5. психолого-педагогическое наблюдение
  6. внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся.

Внешняя оценка включает:

независимую оценку качества подготовки обучающихся.

**Тематическое планирование 2 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания**  **о физической культуре** | В рамках других уроков | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):*  \*обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  \*обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;  \*приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении  *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):  \*обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;  \*готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Способы самостоятельной деятельности** | В рамках других уроков | *Тема «Физическое развитие*» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):  \*знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);  *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):  \*знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  \*устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека  *Тема «Сила как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как  физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);  \*разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  \*наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  \*обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);  \*составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов  *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  \*разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  \*наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  \*обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  \*проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \* знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):  \*разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  \*наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;  \*проводят измерение показателей выносливости в конце полугодия и рассчитывают приросты результатов  *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);  \*разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);  \*наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  \*проводят измерение гибкости в конце полугодия и рассчитывают приросты результатов  *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):  \*разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  \*наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Физическое совершенствование**  *Оздоровительная физическая культура* | **66 ч** | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  \*знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;  *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):  \*наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;  \*разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  \*разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий  *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):  \*составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| ***Спортивно- оздоровительная физическая культура***  *гимнастика с основами акробатики* |  | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;  \*выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях  *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):  \*обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  \*разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  \*разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде  «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  \*обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»,  «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  \*обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  \*обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  \*обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,  «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»  *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);  \*знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  \*наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;  \*записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)  *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  \*разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;  \*разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);  \* кувырки в группировке вперед и назад. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лыжная подготовка* |  | *Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  \*повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;  \*изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; \*анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры  *Тема «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения попеременным двухшажным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;  \*разучивают имитационные упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);  \*разучивают передвижение попеременным двухшажным ходом (по фазам движения и в полной координации);  \*выполняют передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью передвижения;  *Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);  \*разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;  \*наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;  \*обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);  \*обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;  \*разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)  *Тема «Торможение падением на бок»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \*наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;  \*обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);  \*разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;  \*разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лёгкая атлетика* |  | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»*  *(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):*  \*изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыпол нением правил поведения, приводят примеры  *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):*  \*разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку)  *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):*  \*разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:  1 — толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;  2— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;  3— толчком двумя ногам вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением  *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):*  -наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;  \*разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;  \*обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  \*обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;  \*выполняют СБУ (специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, выпрыгивания в шаге…).  *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видео ролик):*  \*наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  \*разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки напоя разучивают передвижение равно мерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;  \*разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п);  \*разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;  *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  \*наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:  \*выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змей -кой, с обеганием предметов, с поворотом на 180);  \*выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  \*выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной); | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Подвижные*  *и спортивные игры* |  | *Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):*  \*наблюдают и анализируют образцы техни -ческих действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  \*разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  \*разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особой -нностями выбора и подготовки мест их проведения;  \*организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;  \*разучивают правила подвижных игр с элементами пионербола и знакомятся с особен -ностями выбора и подготовки мест их проведения;  \*организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры пионербол;  \*наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  \*разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;  \*разучивают подвижные игры на развитие координации и участвуют в совместной их организации и проведении;  *Тема «Технические действия игры пионербол с элементами волейбола»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  \* наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  \* выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:   1. — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2. — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3. — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;   \* выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  \* наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности  их выполнения;  \* выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;   1. — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 2. — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;   \* выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* |  | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):*  \*знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;  \*совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);  \*разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:  1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);   1. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 2. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)   Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Итого** | **68 ч.** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

**68 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Планируемые сроки прохождения программы | Фактические сроки (коррекция) | | | | |
| 2 А | | 2 Б | | |
|
|  | **Легкая атлетика** |  |  | |  | | |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ. История возникновения Олимпийских игр. Знать основные виды разминки. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 30 м./с | **01-08.09** |  | |  | | |
| 2/2 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Бег – 60м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  | |  | | |
| 3/3 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Бег 280 м./с Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 11-15.09 |  | |  | | |
| 4/4 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 3х10 м. Подвижная игра. |  | |  | | |
| 5/5 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 1000 м. | 18-22.09 |  | |  | | |
| 6/6 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  | |  | | |
| 7/7 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 25-29.09 |  | |  | | |
| 8/8 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Бег 1000м. |  | |  | | |
| 9/9 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 02-06.10 |  | |  | | |
| 10/10 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  | |  | | |
| 11/11 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 09-13.10 |  | |  | | |
| 12/12 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты. |  |  | | | |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** |  |  |  | | | |
| 13/1 | Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр древности. СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. «История подвижных игр и соревнований у древних народов». | 16-20.10 |  |  | | | |
| 14/2 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра. |  |  | | | |
| 15/3 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передача и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 23-27.10 |  |  | | | |
| 16/4 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Ведение мяча в шаге. Эстафеты. |  |  | | | |
| 17/5 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Ведение мяча в шаге. Передачи и ловли мяча в движении. Подвижная игра. | **06-10.11** |  |  | | | |
| 18/6 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Правила подвижных игр с элементами баскетбола. Эстафеты. |  |  | | | |
|  | **Гимнастика с основами акробатики**. |  |  |  | | | |
| 19/1 | Инструктаж по ТБ. «Зарождение Олимпийских игр. История возникновения гимнастики. СУ. Медленный бег. ОРУ. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | 13-17.11 |  |  | | | |
| 20/2 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. |  |  | | | |
| 21/3 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Кувырок вперед в группировке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | 20-24.11 |  |  | | | |
| 22/4 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. |  |  | | | |
| 23/5 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. | 27.11-01.12 |  |  | | | |
| 24/6 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Эстафета. |  |  | | | |
| 25/7 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Подвижная игра. | 04-08.12 |  |  | | | |
| 26/8 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подтягивания, отжимания. |  |  | | | |
| 27/9 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Положение, лежа на спине, стойка на лопатках. Подвижные игра. | 11-15.12 |  |  | | | |
| 28/10 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Положение, лежа на спине, стойка на лопатках. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. |  | | | |  |
| 29/11 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подтягивания. Эстафета. | 18-22.12 |  | | | |  |
| 30/12 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнение на гибкость. Подвижные игры. |  | | | |  |
| 31/13 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Положение, лежа на спине, стойка на лопатках. Подвижная игра. | **08-12.01** |  | | | |  |
| 32/14 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнение на гибкость. Эстафеты. |  | | | |  |
| 33/15 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. Эстафеты. | 15-19.01 |  | | | |  |
| 34/16 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. |  | | | |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  | | | |  |
| 35/1 | Инструктаж по ТБ. Знакомятся с понятием «физические качества». История возникновения лыжного спорта. СУ. Переноска и надевание лыж. | 22-26.01 |  | | | |  |
| 36/2 | Передвижение на лыжах (без палок). Основная стойка лыжника. Движения руками во время скольжения. |  | | | |  |
| 37/3 | Основная стойка лыжника. Скользящий шаг. Движения руками во время скольжения. | 29.01-02.02 |  | | | |  |
| 38/4 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. Эстафета. |  | | | |  |
| 39/5 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | 05-09.02 |  | | | |  |
| 40/6 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Подвижная игра. |  | | | |  |
| 41/7 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подвижная игра. | 12-16.02 |  | | | |  |
| 42/8 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Эстафета. Подъём «лесенкой». |  | | | |  |
| 43/9 | Движения руками во время скольжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 19-23.02 |  | | | |  |
| 44/10 | Движения руками во время скольжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Эстафета. |  | | | |  |
| 45/11 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Движения руками во время скольжения. Подъём «лесенкой». | 26.02-01.03 |  | | | |  |
| 46/12 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Эстафета. |  | | | |  |
| 47/13 | Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1000м.. | 04-08.03 |  | | | |  |
| 48/14 | Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах до 1000м.. |  | | | |  |
| 49/15 | Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». | 11-15.03 |  | | |  | |
| 50/16 | Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1000м.. |  | | |  | |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  | | |  | |
| 51/7 | Инструкция по ТБ. Выступление наших спортсменов на ОИ. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. | **25-29.03** |  | | |  | |
| 52/8 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. |  | | |  | |
| 53/9 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Подвижная игра. Эстафета. | 01-05.04 |  | | |  | |
| 54/10 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Подвижная игра. Эстафета. |  | | |  | |
| 55/11 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Подвижная игра. | 08-12.04 |  | | |  | |
| 56/12 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Бросок и ловля руками от груди через сетку. Подвижная игра. |  | | |  | |
|  | **Легкая атлетика** |  |  | | |  | |
| 57/13 | Инструктаж по ТБ. Знать основные виды разминки. Понятие «физические качества». Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 30 м./с | 15-19.04 |  | | |  | |
| 58/14 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Бег – 60м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  | | |  | |
| 59/15 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Бег 280 м./с Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 22-26.04 |  | | |  | |
| 60/16 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бег 3х10 м. Подвижная игра. |  | | |  | |
| 61/17 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег 1000 м. | 29.04-03.05 |  | | |  | |
| 62/18 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  | | |  | |
| 63/19 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 06-10.05 |  | | |  | |
| 64/20 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Бег 1000м. Метание мяча. |  | | |  | |
| 65/21 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 13-17.05 |  | | |  | |
| 66/22 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжок в длину. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  | | |  | |
| 67/23 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 20-24.05 |  | | |  | |
| 68/24 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Эстафеты. |  | | |  | |
|  | Итого: 68ч. |  |  | | |  | |

**График прохождения контрольных зачетов и (или) практической части программы по физической культуре во 2-ых классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень работ | Количество работ | | | | Всего |
| 1 четверть | 2  четверть | 3 четверть | 4  четверть |  |
| Контрольный зачет | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 2 класс** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Наклон вперёд сидя (см) | 5 | 2 | 1 | 6 | 3 | 2 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м. | 9,4 | 10,0 | 10,4 | 9,6 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 м/с | 6,2 | 6,6 | 7,0 | 6,5 | 7,0 | 7,6 |
| Бег 280 м /с | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.15 | 1.20 | 1.25 |
| Бег 1000 метров | 6,00 6,40 6,50 6,30 6,50 7,20 | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 125 | 120 | 135 | 120 | 110 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 215 | 205 | 190 | 205 | 200 | 190 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 70 | 60 | 50 | 70 | 60 | 50 |
| Подтягивание на перекладине ((дев- низкая перекладина) | 3 | 2 | 1 | 15 8 6 | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 30 | 20 | 16 | 25 | 20 | 14 |
| Метание мяча весом 150гр. (м) | 19 | 15 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| Бег на лыжах 1000 мет. (мин. сек) | 8.10 | 8.40 | 9.10 | 8.40 | 9.10 | 9.40 |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УВР

Бурдина П.П.

29 августа 2023г.