


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Правительство Республики Ингушетия
ГБОУ «Гимназия № 1 г. Карабулак им. А. Б. Дошаклаева»

«Рассмотрено»

Руководитель МО


Мархиева А.Х.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по НМР


Чапанов К.М.

«30» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура

для 2 «Б» класса

Учитель : Шадыева Лэйла. Азитовна.

г.Карабулак-2023г.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы.
- Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана начального общего образования предусмотрено изучение физической культуры 2 часа в неделю в объёме 68 годовых часов. Из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, добавлен 1 час в неделю (Хореография).

Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения содержания образования

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег на короткие и длинные дистанции; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры

Освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом на основе спортивной игры баскетбол.

Тематический план курса

№	Основные разделы	Количество часов	Количество				
			Контроль ных работ	Лаборат орных работ	Уроков внеклассного чтения	Уроков развития речи	Практиче ских работ
1	Легкая атлетика	3					
2	Кроссовая подготовка	5					
3	Легкая атлетика	8					
4	Гимнастика	13					
5	Подвижные игры	13					
6	Подвижные игры на основе баскетбола	15					
7	Легкая атлетика	5					
8	Кроссовая подготовка	6					
Итого:		68					

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
- о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая культура.

2 «а» класс.

Автор –Шадыжева Лэйла Азитовна ГБОУ «Гимназия№1» г. Карабулак

№	№	ТЕМА	Примеч.	Дата
		1 четверть Лёгкая атлетика.		
1		Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках физической культуры.		
2		Тестирование состояние физической подготовленности.		
3-4		Техника бега с высокого старта. Пли «Салки-перебежки»		
5-6		Отработка техники разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Прыжки по кочкам»		
7		Закрепление техники выполнения прыжков в длину.		
8		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину.		
9-10		Метание мяча на дальность. Закрепление техники выполнения прыжков в длину		
11-12		Совершенствование техники метания мяча в цель. Ловля малого мяча.		
13		Совершенствование техники метания мяча в цель. Ловля малого мяча.		
13-14		Ловля и передача малого мяча. Бег. Пли «Передал-садись».		
15-16		Совершенствование техники высокого старта, прыжков и метания в цель.		
		2 четверть Гимнастика		
17		Контроль бега на 30 м.		
18-19		Ведение баскетбольного мяча		
20		Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча		
21		Формирование навыков метания. Футбол.		
22		Развитие гибкости. Совершенствование техники метания мяча в цель.		
23		Контроль: метание мяча в цель.		
24		Вводный. Техника безопасности во время занятий в гимнастическом зале.		
25		Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках.		
26		Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках.		
27		Обучение техники выполнения кувырка назад. Пли «Змейка»		
28-29		Лазание по гимнастической скамейке, по-пластунски.		

30	Лазание по гимнастической скамейке, по-пластунски.		
	3 четверть Акробатические упр. Волейбол		
31	Акробатические упражнения: стойка на голове, мостик.		
32	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: стойка на голове, мостик. Пли «Паучок»		
33	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: стойка на голове, мостик. Бег.		
34-35	Обучение техники выполнения виса на перекладине, лазания по канату. Подтягивание.		
36-37	Совершенствование техники выполнения виса на перекладине, лазания по канату, подтягивания.		
38	Обучение элементам опорного прыжка. Совершенствование акробатических упражнений.		
39	Совершенствование акробатических упражнений. Отжимание лёжа в упоре.		
40	Подвижные игры. Футбол.		
41	Контроль по подтягиванию.		
43	Обучение стойке волейболиста. Техника безопасности в спортивном зале.		
44	Совершенствование выполнения стойки волейболиста.		
45	Передача мяча сверху. Разучивания игры «Пионербол».		
46	Передача мяча сверху. Закрепление правил игры в «Пионербол».		
47	Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол».		
48	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол». Отжимание лёжа в упоре.		
49	Обучение нижней прямой подаче мяча. Игра «Пионербол».		
50	Упражнения с волейбольным мячом. Игра «Пионербол».		
51	Упражнения с волейбольным мячом. Игра «Пионербол».		
	4 четверть. Лёгкая атлетика. Баскетбол. Футбол.		
52	Обучение стойке баскетболиста и передвижения в стойке.		
53	Совершенствование стойки баскетболиста. Пли «Перестрелка»		
54	Ведение и передача баскетбольного мяча. Отжимание лёжа в упоре.		
55	Ведение и передача баскетбольного мяча. Пли «Не давай мяч водящему»		
56	Ведение и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо.		
57	Ведение и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо.		
58	Совершенствование ведения мяча, передачи, броска в кольцо. Контроль броска мяча в кольцо.		
59	Бег на короткие дистанции. Отжимание лёжа в упоре. Пли		

	«Лапта».		
60	Метание на дальность. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. «Челночный» бег.		
61	Метание на дальность. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Футбол.		
62	Контроль: челночный бег 3*10м.		
63	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Футбол.		
64	Передача мяча в футболе. Контроль: отжимание лёжа в упоре. Футбол.		
65	Совершенствование ведения мяча, передачи, удара в футболе.		
66	Совершенствование ведения мяча, передачи, удара в футболе.		
67- 68	Подвижные игры. Спортивная эстафета.		