

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:

на заседании МО учителей
эстетико-оздоровительного цикла
Протокол № 1 от 31.08. 2022г.
руководитель МО
_____ **Сафронова Г.Н.**

Согласовано:

зам. руководителя по УВР
_____ **Матвиенко Е.В.**
от «___» _____ 2022г.

Утверждено:

Руководитель СП
_____ **Аксёнов А.М.**
Распоряжение № _____
от «___» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Класс (уровень), на котором
изучается учебный курс**

2 (начальное общее образование)

Предметная область

Физическая культура

Учебный предмет

Физическая культура

Учебный год

2021 – 2022

Количество часов в год

68

Количество часов в неделю

2

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Матвиенко И.А.

Квалификационная категория: первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2022/23 учебный год для обучающихся 2 класса разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373"
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №1/15 от 08.04.2015г. (ред. от 28.10.2015г);
- Основной образовательной программы начального общего образования школы, составленной на основе «Примерной основной образовательной программы начального общего образования»;
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.;
- Учебного плана начального общего образования школы на 2022 – 2023 учебный год;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и ориентирована на использование УМК:
 1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019.
 2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019.

На изучение данного предмета отводится 68 часов (2 часа в неделю). Так как один урок заведомо попадает на праздничный день (09.05), то программа осваивается за 67 часов за счёт уплотнения учебного материала.

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по физической культуре проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию, успешному обучению детей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанью, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (1 час).

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности (4 часа).

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 (63 часа).

Оздоровительная физическая культура (1 час).

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура (52 часа).

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные ложно-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.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов).

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Предполагаемые результаты освоения учебной дисциплины

Программа обеспечивает достижение учащимися 2 класса определенных **личностных, метапредметных и предметных** результатов.

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 учетом требований ее 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 следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
• основы истории развития физической культуры в России (в СССР); • особенности развития избранного вида спорта; • особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности; • основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры; • способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного	• четко ориентироваться в социуме в знаниях истории развития физической культуры в России. • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.

инвентаря и оборудования; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	первую помощь при травмах и несчастных случаях; • пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;	
--	--	--

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности;
- воспитание культуры общения на уроке;
- формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение;
- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
- формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;
- формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
- научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- формировать умения работать в команде;
- осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе;
- формирование умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;
- привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;
- формирование знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;
- воспитание у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов	Количество часов с учетом изменений
1	Знания о физической культуре.	1	1
2	Способы самостоятельной деятельности.	4	4
3	Физическое совершенствование.	63	62
Итого:		68	67

В программу внесены некоторые изменения: произведена замена часов, отведенных на лыжную подготовку, на часы раздела «Подвижные игры с элементами баскетбола» и «Подвижные игры с элементами волейбола».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	01.09	
Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
2	Физическое развитие. Физические качества.	06.09	
3	Сила и быстрота как физические качества.	08.09	
4	Выносливость и гибкость как физические качества.	13.09	
5	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	15.09	
Физическое совершенствование (62 часа)			
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
6	Закаливание организма. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	20.09	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (52 часа)			
<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>			
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	22.09	
8	Строевые упражнения и команды.	27.09	
9	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	29.09	
10	Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	11.10	
11	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	13.10	
12	Гимнастическая разминка.	18.10	
13	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	20.10	
14	Упражнения с гимнастической скакалкой.	25.10	
15	Упражнения с гимнастической скакалкой.	27.10	
16	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	01.11	
17	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	03.11	
18	Упражнения с гимнастическим мячом.	08.11	
19	Подбрасывание, перекаты, повороты.	10.11	
20	Наклоны с мячом в руках.	15.11	
<i>Легкая атлетика.</i>			
21	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	17.11	
22	Броски мяча в неподвижную мишень.	29.11	
23	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	01.12	

24	Броски малого мяча стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	06.12	
25	Броски малого мяча лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	08.12	
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	13.12	
27	Прыжок толчком двумя ногами по разметке.	15.12	
28	Прыжок толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	20.12	
29	Прыжок толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны.	22.12	
30	Прыжок толчком двумя ногами с сгибанием ног в коленях.	27.12	
31	Прыжок толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	29.12	
32	Прыжок толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	10.01	
33	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов.	12.01	
34	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.	17.01	
35	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	19.01	
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	24.01	
37	Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе.	26.01	
38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	31.01	
39	Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы.	02.02	
40	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком.	07.02	
41	Передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	09.02	
42	Сложно координированные беговые упражнения.	14.02	
43	Бег с поворотами и изменением направлений.	16.02	
44	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	28.02	
45	Бег змейкой, по кругу, с обеганием предметов.	02.03	
46	Бег с преодолением препятствий.	07.03	
<i>Подвижные игры.</i>			
47	Подвижные игры.	09.03	
48	Технические действия игры баскетбол.	14.03	
49	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16.03	
50	Подвижные игры с элементами баскетбола.	21.03	
51	Подвижные игры с элементами баскетбола.	23.03	
52	Технические действия игры волейбол.	28.03	
53	Подвижные игры с элементами волейбола.	30.03	
54	Подвижные игры с элементами волейбола.	04.04	

55	Подвижные игры с элементами волейбола.	06.04	
56	Подвижные игры на развитие равновесия.	18.04	
57	Подвижные игры на развитие равновесия.	20.04	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)</i>			
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	25.04	
59	Техника тестовых упражнений.	27.04	
60	Тестовые упражнения физической подготовки.	02.05	
61	Развитие силы (упражнения с предметами).	04.05	
62	Развитие силы (упражнения с весом собственного тела).	11.05	
63	Развитие выносливости в прыжках.	16.05	
64	Развитие выносливости в беге и ходьбе.	18.05	
65	Развитие координации (броски малого мяча в цель).	23.05	
66	Развитие координации (передвижения на возвышенной опоре).	25.05	
67	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	30.05	