

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки республики Дагестан**

**ГКУ РД "ЦОДОУ ЗОЖ"**

**ГКОУ "Бабаюртовская СШИ №11"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

начальных классов

Руководитель ШМО



Шаихова М.К.

Протокол 1

от «30» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.дир. по УВР



Карагишиева З.И.  
от «30» 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Омаров И.М.  
Приказ № 83/2  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 2 «а» класса

Учитель: Магомедова Аминат Имамирзаевна

**Бабаюрт 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена в соответствии с: нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10;

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель программы: обеспечение современного образования учащихся.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- обучение основам базовых видов двигательных действий, формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Планируемые результаты предмета, курса

Программа обеспечивает достижение учащимися 1 - 4 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов, представленных в двух уровнях: базовый «Ученик научится» и повышенный «Ученик получит возможность научиться».

Личностные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»:

- осмыслению историю физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»:

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»;

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»;

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- применять опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической

направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует

приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Двигательные умения, навыки и способности.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## 2 КЛАСС физическая культура 2024/2025 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Контр. работы	Прак. работы	
1	История возникновения физических упражнений	1			03.09
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1			04.09
3	Основы здорового образа жизни	1			10.09
4	История физической культуры и спорта России (СССР)	1			11.09
5	Физическое развитие и его измерение	1			17.09
6	Физическое развитие и его измерение	1			18.09
7	Физические качества человека	1			24.09
8	Составление дневника самоконтроля	1			25.09
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			01.10
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			02.10
11	Прыжковые и беговые упражнения	1			08.10
12	Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе	1			09.10
13	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1			15.10
14	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1			16.10
15	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень. Разучивание техники прыжков в высоту	1			22.10
16	Беговые сложно-координационные упражнения	1			23.10
17	Закрепление техники прыжков в длину	1			29.10
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1			30.10
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			12.11

20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1			13.11
21	Разучивание строевых упражнений	1			19.11
22	Закрепление строевых упражнений	1			20.11
23	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1			26.11
24	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			27.11
25	Упражнения со скакалкой	1			09.12
26	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			03.12
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			04.12
28	Разучивание танцевальных хороводных шагов, танца галоп	1			10.12
29	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1	1		11.12
30	Гимнастические эстафеты	1			17.12
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			18.12
32	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1			24.12
33	Игры на развитие физических качеств	1			25.12
34	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1			14.01
35	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1			15.01
36	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления	1			21.01
37	Эстафеты с элементами футбола	1			22.01
38	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	1			28.01
39	Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры	1			29.01

40	Сюжетно-ролевые игры и эстафеты	1			04.02
41	Режим дня	1			05.02
42	Закаливание организма	1			11.02
43	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий	1			12.02
44	Профилактика нарушений зрения	1			18.02
45	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			19.02
46	Подготовка мест занятий для занятий подвижными играми	1			25.02
47	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1			26.02
48	Подвижные игры на основе волейбола	1			04.03
49	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты	1			05.03
50	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1			11.03
51	Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты	1			12.03
52	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	1			18.03
53	Сюжетно-ролевые игры	1			19.03
54	Подвижные игры и эстафеты	1			01.04
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			02.04
56	Спортивный инвентарь, форма и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			08.04
57	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			09.04
58	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			15.04
59	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	1			16.04
60	Равномерный бег, бег с ускорением	1			22.04

<b>61</b>	Бег на короткие дистанции из разных исходных положений	<b>1</b>			23.04
<b>62</b>	Бег на короткие дистанции с низкого старта	<b>1</b>			29.04
<b>63</b>	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу	<b>1</b>			30.04
<b>64</b>	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	<b>1</b>			06.05
<b>65</b>	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>1</b>			07.05
<b>66</b>	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<b>1</b>			13.05
<b>67</b>	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<b>1</b>			14.05
<b>68</b>	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>1</b>			20.05
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>0</b>	