

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Архангельская средняя школа Соловецких юнг»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

на 2022-2023 учебный год

Класс: 2-А 2-Б, 2-В, 2-Г
Составитель: Бояркин А.А.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития

основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Учащийся научится:

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять игровые действия, играть по правилам.
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом:

держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.

- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1.	ТБ во время занятий физической культу-	1	

	рой: ИПБУ 007-16. ТБ на уроках легкой атлетики. Инструкция ИОТ- 019-16.Совершенствование техники высокого старта. Специальные беговые упражнения.		
2.	Бег 30 метров с высокого старта. Развитие выносливости. Бег 500 метров в среднем темпе.	1	План-конспект урока по теме: Бег, стартовый разбег, бег по прямой. Бег 30,60 метров с высоко старта (multiurok.ru)
3.	Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», техника метания малого мяча. (multiurok.ru)
4.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Бег 1000 метров на результат.	1	План - конспект урока на тему " Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. " (multiurok.ru)
5.	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Игры и эстафеты на уроках легкой атлетики (multiurok.ru)
6.	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 500 метров на результат. Подвижные игры.	1	Технологическая карта. Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. 5 класс. (multiurok.ru)
7.	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 800 метров на результат. Подвижные игры.	1	Технологическая карта. Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. 5 класс. (multiurok.ru)
8.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	Подвижные игры для развития гибкости (multiurok.ru)
9.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	Подвижные игры для развития гибкости (multiurok.ru)
10.	Упражнения на развитие гибкости.	1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». (multiurok.ru)
11.	Наклон в перед из положения сидя на полу. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	Технологическая карта (конспект) урока по физической культуре, Тест на гибкость «Наклон вперед из положения сидя» (multiurok.ru)
12.	Прыжки в длину с места. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1	Прыжки с места (multiurok.ru)
13.	Прыжки в длину с места на результат. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1	Прыжки с места (multiurok.ru)
14.	Вис согнув руки. Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием мяча.	1	Технологическая карта урока. «Метание мяча в цель» (multiurok.ru)
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Конспект урока по физической культуре. Тема. «Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель». (multiurok.ru)

16.	Поднимание туловища из положения лежа руки за головой. Челночный бег 3 по 10 метров.	1	План-конспект челночный бег 3x10 м. (multiurok.ru)
17.	Челночный бег 3 по 10 метров. Подвижные игры.	1	План-конспект челночный бег 3x10 м. (multiurok.ru)
18.	Эстафеты. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	1	
19.	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Инструкция ИОТ 022-11. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста. Упражнения с баскетбольными мячами.	1	Стойки и перемещения в баскетболе (multiurok.ru)
20.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом легким бегом. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
21.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Подвижные игры с использованием ведения мяча.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
22.	Передачи мяча на месте двумя руками снизу одной рукой от плеча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
23.	Совершенствование техники передач мяча на месте. Передачи мяча в движении приставными шагами левым и правым боком.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
24.	Передачи мяча в движении. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
25.	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
26.	Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении. Остановка после ведения.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
27.	Ведение мяча в движении. Остановка после ведения. Совершенствование техники передач мяча в движении.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
28.	Совершенствование ведения мяча в движении. Остановки после ведения. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
29.	Совершенствование ведения мяча в движении. Остановки после ведения. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
30.	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование передач мяча на месте и в движении.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
31.	Совершенствование техники ведения мяча передач мяча бросков в корзину с места.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
32.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)

33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Инструкция ИОТ-020-11..Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
34.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток. Передвижение скользящим шагом.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
35.	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
36.	Поворот переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
37.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Спуск в основной стойке.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
38.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Спуск в основной стойке.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
39.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Спуск в основной, низкой стойке.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
40.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Спуск в основной, низкой стойке.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
41.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
42.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
43.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
44.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты на лыжах.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
45.	Прохождение дистанции 1км в среднем темпе. Совершенствование техники спусков и подъемов.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
46.	Прохождение дистанции 1км на результат. Подвижные игры на лыжах.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
47.	Прохождение дистанции 2км в равномерном темпе.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
48.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
49.	Подъем лесенкой, лесенкой наискось, ступающим шагом.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)

50.	Спуск в низкой и основной стойке. Совершенствование техники подъемов.	1	Конспект урока по лыжной подготовке во 2 классе (multiurok.ru)
51.	Инструкция ИОТ- 018-11. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
52.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
53.	Инструкция ИОТ- 018-11. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
54.	Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Подвижные игры.	1	
55.	Перекаты в группировке. Перекат в группировку из положения упор присев. Кувырок вперед. РК. Элементы игры баскетбол.	1	Методика обучения учащихся технике кувырка вперед (multiurok.ru)
56.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед из положения упор присев. Стойка на лопатках. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1	Методика обучения учащихся технике кувырка вперед (multiurok.ru)
57.	Подтягивание из положения вис прямым и обратным хватом. Вис согнув руки прямым и обратным хватом. Подвижные игры. РК. Элементы игры баскетбол.	1	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (multiurok.ru)
58.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» с помощью мультимедийного учебно-методического пособия. (multiurok.ru)
59.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» с помощью мультимедийного учебно-методического пособия. (multiurok.ru)
60.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.	1	

61.	Высокий старт. Пробегание отрезка до 40метров с высокого старта. Бег 500метров в среднем темпе.	1	Техника низкого и высокого старта (multiurok.ru)
62.	Высокий старт. Пробегание отрезка до 40метров с высокого старта. Бег 500метров в среднем темпе.	1	Техника низкого и высокого старта (multiurok.ru)
63.	Бег 30метров на результат. Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега.	1	Техника низкого и высокого старта (multiurok.ru)
64.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 500метров.	1	
65.	Метание мяча на дальность. Бег до 800метров в равномерном темпе.	1	Обучению метанию на дальность с места (multiurok.ru)
66.	Метание мяча на дальность на результат. Бег до 1000метров в равномерном темпе.	1	Обучению метанию на дальность с места (multiurok.ru)
67.	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Подвижные игры.	1	
68.	Эстафетный бег. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1	