МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ

«ЛИЦЕЙ № 57 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БЕЛЬГИНА А.А»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  **И РЕКОМЕНДОВАННО**  МО учителей физической культуры и ОБЖ  Протокол № 1  Председатель МО  Фаталиева Е.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель  директора  по качеству образования  Н.Н. Украйченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом №  Директор лицея  О.С. Моисеенко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для обучающихся 2 классов

на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Ивченко А.В

г. Ростов-на-Дону

2023г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, календарно-тематическое планирование учебного материала.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
* Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Формирование установки на, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Определение общей цели и путей ее достижения, умении договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2 Содержание учебного предмета

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

по разделу «легкая атлетика»

Техника безопасности при выполнении физических упражнений по теме легкая атлетика.

развитие двигательных качеств:

Строевые упражнения

Бег с изменением темпа

Прыжковые задания

Эстафеты

Метание мяча на точность

Упражнения на внимание в движении

Подвижные игры

Развитие скорости и координации движения

общеразвивающие упражнения:

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжками вправо-лево и с ускорением, с изменяющимся направлением ( челночный бег 3/9) движения по сигналу из разных исходных положений; бег с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге прыжки через скакалку и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, ходьба в полном приседе, движение приставными шагами правым и левым боком, круговая тренировка.

по разделу » гимнастика с элементами акробатики»

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений по теме гимнастика.

развитие двигательных качеств:

висы и упоры

развитие гибкости из положения стоя

Упражнения на внимание

Ловля и передача гимнастического мяча

Подвижные игры

общеразвивающие упражнения:

Выполнение упражнений на счет на месте, прыжковые упражнения на двух ногах вправо-влево, выпрыгивания из положения присед, ходьба на месте с восстановлением дыхания, наклоны туловища как можно ниже вперёд, Прыжки с поворотом на 360гр, повороты головы в право- влево –вперед- назад

по разделу «спортивные игры»

Техника безопасности при освоении игр баскетбол и волейбол,

развитие двигательных качеств:

Баскетбол:

ловля и передача мяча

выполнение упражнений с баскетбольными мячами

подвижные игры

упражнения с мячами с координацией и ловкостью

эстафеты

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом, Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди , (стоя на месте ); ведение мяча по прямой двумя руками Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине

Волейбол:

подбрасывание мяча и ловля; подвижные игры на материале волейбола.

общеразвивающие упражнения:

передача мяча в парах, , упражнения на поднятие туловища лежа на спине. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, Обучение ритму разбега, удары кистью по мячу – стоя на месте, броски теннисного мяча через сетку в прыжке.