

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №3»

**Рассмотрено:**

Руководитель МО  
Омелаева Н.А.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

**Согласовано:**

Заместитель директора  
по ВР Гриценко С.Л.

\_\_\_\_\_  
«26» августа 2022 г.

**Утверждаю:**

Директор  
МБОУ «Гимназия №3»  
А.В. Чикалов

\_\_\_\_\_  
Приказ № 268  
от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
урока здоровья «Физкульт-Ура!»**

Срок реализации программы: 2022 -2023 учебный год

Разработчик: Бурлаку И.П.,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

г. Рубцовск, 2022

## **Пояснительная записка 2 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №3» на 2022/2023 учебный год;
- Федерального перечня учебников, допущенных при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (приказ от 20.05.2020 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников.....», приказ от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников....»);
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Гимназия №3», 2021;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №3»; (2 класс)
- Учебного плана МБОУ «Гимназия № 3» на 2022/2023 учебный год;
- Авторской программы (Т. В. Петровой Рабочая программа «Физическая культура: 1-4 классы» 2-е издание, переработанное (М.: Вентана-Граф, 2017)

### **Место предмета в учебном плане**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура».

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

**Рабочая программа рассчитана на 34 часов в год 1 часа в неделю.**

### **Содержание курса**

#### **Знания о физической культуре (1ч)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных

стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских

игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями, и Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Организация здорового образа жизни (2ч)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы.

Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (29ч)**

Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

### **Место курса в учебном плане**

Программа для 1 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

### **Содержание изучаемого курса**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля.

**Способы физической деятельности.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Тематическое планирование (34 часа, 1 час в неделю) 2 класс.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
		По плану
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>		
1.	Осанка человека.	1
<b>Организация здорового образа жизни (2 ч)</b>		
2.	Закаливание.	1
3.	Профилактика нарушений зрения.	1
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(1 ч)</b>		
4.	Оценка правильности осанки.	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)</b>		
5.	Физические упражнения для профилактики плоскостопия.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (29 ч)</b>		
<b>Легкая атлетика (4ч)</b>		
6.	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	1
7-8	Игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча.	2
9	Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча)	1
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>		
10.	Правила проведения подвижных игр. Подвижная игра «Салки»	1
11.	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
12	Подвижная игра «Метко в цель», «Запрещенное движение»	1
13	Подвижная игра «Два Мороза»	1
<b>Гимнастика (3 ч)</b>		
14	Строевые упражнения	1
15	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1
16	Акробатика. Упражнения в группировке Перекаты.	1
<b>Лыжная подготовка (7 ч)</b>		
17	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
18	Катание с горы.	1
19	Повороты на лыжах.	1
20	Подъем «полуелочкой».	1
21	Торможение «плугом».	1
22	Повороты переступанием.	1

23	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	1
<b>Гимнастика (4 ч)</b>		
24	Акробатика. Стойка на лопатках.	1
25	Акробатика. Гимнастический «мост».	1
26	Прыжки со скакалкой.	1
27	Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье по канату.	1
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>		
28	Правила общения во время подвижной игры. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
29	Подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Правильный номер»	1
30	Подвижная игра «Удочка», «Бросай-поймай».	1
31	Подвижная игра футбол.	1
<b>Легкая атлетика (3 ч)</b>		
32	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	1
33	Игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча.	1
34	Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча).	1
Итого:		34ч.

### Планируемые результаты учебного предмета.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

#### **называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения

школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего

режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей её достижения; умение 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 учёта интересов сторон и сотрудничества; В овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.









