

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Кузенкова М.В./ Протокол № 1 от 19 августа 2024г.	«Согласовано» Заместитель директора по МР МБОУ «Березовская СОШ» _____/Гизбрехт Е.И./ 20 августа 2024г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ» _____/Шарыгина А.В./ Приказ № 170 от 23. 08. 2024г.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса

Составитель: Кузенкова М.В.,
учитель начальных классов первой
квалификационной категории

Рассмотрена на педсовете
протокол № 12 от 20 августа 2024г.

Период реализации программы 2024-2025 учебный год

с. Березовка 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021г. № 286).
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 04.07.2024г. №163).
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» (утверждено приказом от 31.03.2022г. №57).
- Учебный план начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23.08.2024г. №169).
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23.08.2024г. №169).

При составлении рабочей программы были использованы следующие учебно-методические материалы:

- Федеральная рабочая программа «Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций) – М.: Просвещение, 2022.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «Березовская СОШ» на 2024-2025 учебный год на изучение физической культуры во 2 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	5	

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	45	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	15	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68 ч)

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Наглядные пособия и технические средства
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
2.	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	
4.	Сила и быстрота как физическое качество	1	
5.	Выносливость и гибкость как физическое качество		
6.	Развитие координации движений	1	
7.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
8.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	
9.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
10.	Строевые упражнения и команды	1	
11.	Строевые упражнения и команды	1	
12.	Прыжковые упражнения	1	
13.	Гимнастическая разминка	1	
14.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
15.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
16.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
17.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
18.	Танцевальные гимнастические движения	1	
19.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
20.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
21.	Спуск с горы в основной стойке	1	
22.	Спуск с горы в основной стойке	1	
23.	Подъем лесенкой	1	
24.	Подъем лесенкой	1	
25.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
26.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
27.	Торможение лыжными палками	1	

28.	Торможение лыжными палками	1	
29.	Торможение падением на бок	1	
30.	Торможение падением на бок	1	
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
32.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1	
33.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
34.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
35.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
36.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
37.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
38.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
39.	Сложно координированные беговые упражнения	1	
40.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
41.	Игры с приемами баскетбола	1	
42.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
43.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
44.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
45.	Прием «волна» в баскетболе	1	
46.	Прием «волна» в баскетболе	1	
47.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
48.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
49.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
50.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
51.	Футбольный бильярд	1	
52.	Футбольный бильярд	1	
53.	Бросок ногой	1	
54.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	
55.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	
56.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	

57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ПО
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КЛАСС**

Учитель: Кузенкова М. В.

№ п/п	Дата внесения	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа	Ф.И.О. сотрудника,
-------	---------------	---------------------------------------	---------------------	--------------------

	изменений		(дата, № приказа)	внёсшего изменения и причина