

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 2021 г. № 287;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 04.07.2024 № 163);
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» приказ от 31.03.2022 №57);
- Учебный план начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23.08.2024 № 169);
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23.08.2024 № 169).

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

- Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций). Москва, 2023.

Поурочное планирование составлено на 68 часов, так как в 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю.

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.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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 обтиранием. 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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 физкультурминутки 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

2 КЛАСС

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, перекатыванию;
- 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	16		16	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12		12	
2.4	Легкая атлетика	15		15	
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тематика урока	Кол-во часов	Наглядное пособие и техническое оснащение
	Знания о физической культуре	3	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	
3	Современные Олимпийские игры	1	
	Способы самостоятельной деятельности	4	
4	Физическое развитие	1	
5	Физические качества	1	
6	Развитие координации движений	1	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
	Оздоровительная физическая культура	2	
8	Закаливание организма	1	
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	
	Подвижные игры	16	
10	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Игры с приемами баскетбола	1	
11	Игры с приемами баскетбола	1	
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
16	Прием «волна» в баскетболе	1	
17	Прием «волна» в баскетболе	1	
18	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	

19	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
20	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
21	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
22	Футбольный бильярд	1	
23	Футбольный бильярд	1	
24	Бросок ногой	1	
25	Бросок ногой	1	
	Лыжная подготовка	12	
26	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
28	Спуск с горы в основной стойке	1	
29	Спуск с горы в основной стойке	1	
30	Подъем лесенкой	1	
31	Подъем лесенкой	1	
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
33	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
34	Торможение лыжными палками	1	
35	Торможение лыжными палками	1	
36	Торможение падением на бок	1	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
	Гимнастика с основами акробатики	12	
38	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
39	Строевые упражнения и команды	1	
40	Прыжковые упражнения	1	
41	Гимнастическая разминка	1	
42	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой	1	

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
44	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	
46	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
48	Танцевальные гимнастические движения	1	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
	Легкая атлетика	15	
50	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
51	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
52	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
54	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
55	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
57	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
58	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	
60	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	
62	Сложно координированные беговые упражнения	1	
63	Сложно координированные беговые упражнения	1	

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
	Прикладно-ориентированная физическая культура	4	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

по предмету: «Физическая культура» 2 класс

учитель: Радченко А.С.

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

по предмету: «Физическая культура» 2 класс

учитель: Филиппов Е.В.

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина