

Берёзовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрено на заседании ШМО
естественнонаучных предметов
Протокол № 4 от 31.08.2022

Утверждаю
Директор
_____ И.Е. Туровцева

Приказ № 298 от 06.06.2022.

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

2 класс

Неустроева Виктория Евгеньевна
Ф.И.О. педагога разработчика программы

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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, закалывающих 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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря

освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной 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 учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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.

Тема	Количество часов	Примерные темы уроков	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Возможность использования ЭОР
Знания о физической культуре	2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	Рассказ о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры	+
		Зарождение Олимпийских игр	Рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролик, обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний	
Способы самостоятельной деятельности	6	Физическое развитие	Познакомится с понятием «физическое развитие» и с показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); 6 наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела	+
		Физические качества	Познакомится понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия	
		Сила как физическое качество	Познакомится с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы	
		Быстрота как физическое качество	Познакомится с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит	

			проявление быстроты	
		Выносливость как физическое качество	Познакомится с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений)	
		Гибкость как физическое качество	Познакомится с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц)	
Оздоровительная физическая культура	2	Закаливание организма	Познакомится с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры	+
		Утренняя зарядка	Составить комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений	
Гимнастика с основами акробатики	13	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения и команды	Рассчитываются по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!»	+
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей производное преодоление простых препятствий передвижение с	

			резким изменением направления и остановками в заданной позе	
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	
		Группировка. Перекаты в группировке	Строевые действия в шеренге и колонне. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	
		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	Упражнения в группировке. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	
		Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед	
		Стойка на лопатках	Стойка на лопатках. Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Игры на переключение внимание на расслабление мышц рук, ног ,туловища	
		Кувырок вперед	Кувырки вперед и назад. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со - гнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	

		Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	
		Вис стоя и лежа.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	
		Упражнения с гимнастическим мячом	Разучить подбрасывание, перекаты, повороты мяча.	
		Упражнения с гимнастической скакалкой	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте	
		Танцевальные движения	Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	
Лыжная подготовка	9	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Выполнение команды с лыжами в руках, переносе лыж, надевании лыж. Подвижная игра "По местам" развитие силовых способности	+
		Передвижение на лыжах разными способами	Развитие координаций: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте в движений) Передвижение скользящим шагом	
		Повороты на	Повороты на месте переступанием вокруг носков и	

		месте	пяток и приставным шагом	
		Передвижение скользящим шагом до 1000 м	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени"	
		Подъем различными способами	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Повороты на лыжах, ходьба приставными шагами на лыжах	
		Спуск в основной стойке	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Подвижная игра "Кто дальше прокатится на лыжах"	
		Попеременный двушажный ход	Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Обучение попеременному двушажному ходу без палок и с палками	
		Падение на бок на месте и в движении под уклон	Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков. Падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра "День и ночь"	
		Передвижение скользящим шагом до 1000 м	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени"	
Лёгкая атлетика	26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	Формирование осанки. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий	+
		Челночный бег	Беговые упражнения прыжками и с ускорением.	

			Равномерный медленный бег 4 мин	
		Бег (30 м)	Равномерный медленный бег в режиме умеренной интенсивности. 5 мин. Специально -беговые упражнения. Бег с ускорением	
		Бег с ускорением (60 м)	Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	
		Равномерный бег (7 мин)	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой. Равномерный бег (7 мин)	
		Бег 1 км без учета времени	ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	
		Прыжки в длину с места	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
		Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
		Прыжок с высоты	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
		Метание малого	Комплекс упражнений с постоянным включением в	

		мяча в горизонтальную цель	работу основных мышечных групп. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м	
		Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ	
		Метание набивного мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча	
		Игры и эстафеты с бегом на местности	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	
Подвижные игры	6	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр на основе баскетбола	Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	+
		Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
		Ведение мяча на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
		Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в	

			обруч». Развитие координационных способностей	
		Броски в щит	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	
		Броски в кольцо	Ловля и передача мяча в 80 движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	
Прикладно - ориентированная физическая культура	4	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр	+

