

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Управление образования и молодежной политики Скопинского района
Рязанской области
МБОУ "Вослебовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседание
педагогического
совета
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ О.В. Захарова
Приказ №152
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ С.Н. Новикова
Приказ №152
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2014459)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 классов

Вослебово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

физкультминуток 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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные

для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

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 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.

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

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, 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

2 КЛАСС

№ 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	В процессе урока			
Итого по разделу		В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе урока			
Итого по разделу		В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе урока			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе урока			
Итого по разделу		В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	2	8	

2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Легкая атлетика	20	8	20	
2.4	Подвижные игры	14		14	
2.5	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	14	2	14	
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
Итого по разделу		В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег с ускорением 20 м.	1		1		
2	Бег: 3х10м, 30м учёт, прыжки в длину с места.	1	1	1		
3	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	1		1		
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м без учета времени.	1		1		
5	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега, учёт.	1	1	1		
6	Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5м.	1	1	1		
7	Метание мяча на дальность.	1				
8	Метание мяча на дальность, учёт. Игра «Кот и мышь».	1	1	1		
9	Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости.	1		1		
10	Равномерный бег до 6 мин. Преодоление малых препятствий.	1		1		
11	Техника безопасности во время занятий играми. Эстафеты.	1		1		

12	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Два мороза».	1		1		
13	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1		1		
14	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Невод».	1		1		
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Гуси-лебеди».	1		1		
16	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Прыжки по полоскам».	1		1		
17	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Попади в мяч».	1		1		
18	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Конники-спортсмены».	1		1		
19	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). Игра «Западня».	1		1		
20	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). Игра «Птица в клетке».	1		1		
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Салки на одной ноге».	1		1		
22	Нижняя прямая подача. Игра «Точный расчет».	1		1		
23	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Броски в цель (мишень)».	1		1		
24	Нижняя передача мяча в парах. Игра «Лисы и куры».	1		1		
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед, стойка на	1		1		

	лопатках согнув ноги.					
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Запрещенное движение».	1		1		
27	Лазание по гимнастической лестнице. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры».	1		1		
28	Стойка на лопатках. Игра «Светофор».	1		1		
29	«Мост» из положения, лежа на спине. Игра «Фигуры».	1		1		
30	Акробатическая комбинация из 5 элементов. Игра «Змейка».	1	1	1		
31	Опорный прыжок. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	1		1		
32	Опорный прыжок. Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1	1	1		
33	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		1		
34	Ступающий шаг без палок.	1		1		
35	Ступающий шаг с палками.	1		1		
36	Скользкий шаг без палок.	1		1		
37	Скользкий шаг с палками.	1		1		
38	Повороты переступанием вокруг пяток.	1		1		
39	Повороты переступанием вокруг носков.	1	1	1		
40	Спуски в высокой и низкой стойках.	1		1		
41	Подъем «лесенкой».	1		1		
42	Попеременный двухшажный ход без палок.	1		1		
43	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1		1		

44	Прохождение дистанции на выносливость до 2-х км.	1	1	1		
45	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Броски в цель».	1		1		
46	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Попади в обруч».	1		1		
47	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал – садись».	1		1		
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Передал – садись».	1		1		
49	Передача мяча в движении. Игра «Мяч среднему».	1		1		
50	Передача мяча в движении. Эстафеты.	1		1		
51	Игры: «мини-баскетбол», «Мяч среднему».	1		1		
52	Игра «мини-баскетбол», эстафеты.	1		1		
53	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Мяч соседу».	1		1		
54	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1		1		
55	Отработка техники упражнений с мячом.	1		1		
56	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Эстафеты.	1		1		
57	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «Выстрел в небо».	1		1		
58	Верхняя и нижняя передачи мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1		1		
59	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	1		1		

60	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Снайперы».	1		1		
61	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		
62	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1		
63	Эстафета круговая до 60 м. Равномерный бег до 4 мин.	1		1		
64	Метание мяча Метание малого мяча в цель с 4–5метров. Игра «Попади в мяч».	1		1		
65	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		1		
66	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Игра «Космонавты».	1		1		
67	Бег 1500м без учёта времени.	1		1		
68	Обобщение и закрепление за год.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	68		

