

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО «Старокулаткинский район»

МБОУ «Старокулаткинская СШ №2 имени Героя Российской Федерации
Р.М.Хабибуллина»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Абдуллина Л.Р.
Протокол №1
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Зулькарняева Г.А.
Протокол № 1 от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Рафикова Г.Ш.

Приказ № 90
от «28» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 2 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Аделова Наиля Расимовна
учитель начальных классов

р.п. Старая Кулатка 2023

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 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.

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 во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических лиц и первых лиц. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способность их измерения. Составление дневника исчезает по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная культура

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

Спортивно-восстановительная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одной; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с внезапной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ногах 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 участками в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время прохождения.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижной мишени. Разнообразные сложно-координированные прыжки с места, в двух разных регионах, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямым разбегом. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные действия: следствие из разных исходных участников, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с охватом мелких частиц.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами декоративных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная история культуры

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие физических качеств подвижных и эстетических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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);
- 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;
- 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 по физической культуре, 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
	Знания о физической культуре		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	
3	Физическое развитие	1	
4	Физические качества	1	
5	Сила как физическое качество	1	
6	Быстрота как физическое качество	1	
7	Выносливость как физическое качество	1	
8	Гибкость как физическое качество	1	
9	Развитие координации движений	1	
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
11	Закаливание организма	1	
12	Утренняя зарядка	1	
13	Составление комплекса утренней зарядки	1	
	Легкая атлетика		
14	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
15	Строевые упражнения и команды. Расчет по номерам стоя в одной шеренге	1	
16	Строевые упражнения и команды Перестроение на месте из одной шеренги в две, по команде.	1	
17	Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево в колонне по одному.	1	
18	Строевые упражнения и команды. Повороты направо и налево в колонне по одному по	1	

	команде (по фазам движения и в полной координации).		
19	Гимнастическая разминка как обязательный комплекс упражнений.	1	
20	Гимнастическая разминка и её дозировка.	1	
21	Упражнения для гимнастической разминки	1	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
26	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля одной рукой.	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля одной рукой.	1	
28	Танцевальные гимнастические движения Движения хороводного шага.	1	
29	Танцевальные гимнастические движения Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).	1	
	Лыжная подготовка.		
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
32	Спуск с горы в основной стойке	1	
33	Спуск с горы в основной стойке	1	
34	Подъем лесенкой	1	
35	Подъем лесенкой	1	
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
38	Торможение лыжными палками	1	
39	Торможение лыжными палками	1	
40	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	
41	Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.	1	

	Легкая атлетика		
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
43	Броски мяча в неподвижную мишень, стоя боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	1	
44	Броски мяча в неподвижную мишень, стоя лицом к мишени.	1	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке;	1	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами с поворотом в стороны;	1	
47	Сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов.	1	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега особенности выполнения основных фаз прыжка;	1	
49	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;	1	
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
53	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
54	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
55	Бег с поворотами и изменением направлений Бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°.	1	
56	Сложно координированные беговые упражнения	1	
57	Сложно координированные беговые упражнения Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	
58	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках приставным шагом правым и левым боком.	1	
	Подвижные игры.		
59	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Технические действия игры в баскетбол.	1	

60	Игры с приемами баскетбола	1	
61	Правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;	1	
62	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
63	Технические действия игры в футбол(работа в парах и группах)	1	
64	Игры с приемами футбола: (работа в парах и группах).	1	
65	Техника тестовых упражнений по комплексу ГТО.	1	
66	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1	
67	Упражнения физической подготовки по комплексу ГТО.	1	
68	Развитие выносливости: бег 30м. с высокого старта	1	