

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района
Омской области
«Элитовская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 17
от «28» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР:
Е.С. Мартыненко
«1» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
Приказ № 46/1 - ОД
от «1» июля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

2 КЛАСС

ID 4741179

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (начальный уровень) (для 1-4 классов общеобразовательных организаций). Москва -2023г.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012

Составитель:
учитель физической культуры
Рогов Сергей Витальевич

2024 г.

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 поочередно 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 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

№ 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	ДЗ
1		История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2		Зарождение Олимпийских игр	1		
3		Современные Олимпийские игры	1		
4		Физическое развитие	1		
5		Физические качества	1		
6		Развитие координации движений	1		
7		Дневник наблюдений по физической культуре	1		
8		Закаливание организма	1		
9		Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		
10		Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
11		Строевые упражнения и команды	1		
12		Прыжковые упражнения	1		
13		Гимнастическая разминка	1		
14		Ходьба на гимнастической скамейке	1		
15		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
16		Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
17		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		

		- девочки			
18		Упражнения с гимнастическим мячом	1		
19		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
20		Танцевальные гимнастические движения	1		
21		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
22		Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
23		Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
24		Спуск с горы в основной стойке	1		
25		Спуск с горы в основной стойке	1		
26		Подъем лесенкой	1		
27		Подъем лесенкой	1		
28		Спуски и подъёмы на лыжах	1		
29		Спуски и подъёмы на лыжах	1		
30		Торможение лыжными палками	1		
31		Торможение лыжными палками	1		
32		Торможение падением на бок	1		
33		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		
34		Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
35		Броски мяча в неподвижную мишень	1		
36		Броски мяча в неподвижную мишень	1		
37		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		

38		Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
39		Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
40		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
41		Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
42		Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
43		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		
44		Бег с поворотами и изменением направлений	1		
45		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		
46		Сложно координированные беговые упражнения	1		
47		Сложно координированные беговые упражнения	1		
48		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		
49		Игры с приемами баскетбола	1		
50		Игры с приемами баскетбола	1		
51		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
52		Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
53		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
54		Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
55		Прием «волна» в баскетболе	1		
56		Прием «волна» в баскетболе	1		
57		Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
58		Игры с приемами футбола: метко в цель	1		

59		Гонка мячей и слалом с мячом	1		
60		Гонка мячей и слалом с мячом	1		
61		Футбольный бильярд	1		
62		Футбольный бильярд	1		
63		Бросок ногой	1		
64		Бросок ногой	1		
65		Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	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 степени ГТО	1		
68		«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

