

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Н.В.Тюркина

Протокол № 9
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6156779)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 класса

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, 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 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 «Прикладноориентированная 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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).

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 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 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, 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.

Календарно тематическое планирование

№ ур ка в разд еле	Тема	Дата проведен ия по плану	Дата проведен ия фактичес ки	Тип урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по Т.Б.Организационно-методические указания.Ф.К. как система разнообразных форм занятий Ф.Упр.по укр.здоровья	4.09		комбинированный	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	5.09		контрольный	Демонстрируют выполнение бега. История развития физкультуры и первых соревнований.
3	Техника челночного бега. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с традициями и обычаями.	9.09		комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	12.09		контрольный	Демонстрируют выполнение челночного бега.
5	Техника метания мешочка на дальность. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	16.09		комбинированный	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Развитие выносливости. Бег умеренной интенсивности.	19.09		контрольный	Демонстрируют выполнение метательных упражнений
7	Упражнение на развитие координации движений. Физические упражнения, их	23.09		комбинированный	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

	влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.				
8	Физические качества Физическая подготовка. Многоскоки.	26.09		комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно
9	Техника прыжка в длину с разбега	30.09		комбинированный	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
10	Прыжок в длину с разбега. Повторный бег 3-30м.	3.10		комбинированный	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
11	Прыжок в длину с разбега на результат	7.10		контрольный	Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений
12	Подвижные игры	10.10		комбинированный	Закрепляют в играх навыки прыжков
13	Тестирование метания малого мяча на точность	14.10		контрольный	Демонстрируют выполнение метательных упражнений
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	17.10		контрольный	Демонстрируют выполнение упражнения на гибкость
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30м	21.10		контрольный	Демонстрируют выполнение подъема туловища
16	Тестирование прыжка в длину с места	24.10		контрольный	Демонстрируют выполнение прыжка в длину с места

17	Кувырок вперед. Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкульт -минутки.	4.11		комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
18	Кувырок вперед с трех шагов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	6.11		комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
19	Кувырок вперед с разбега. Комплексы дыхательных упражнений.	11.11		комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
20	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Организующие команды и приемы.	13.11		комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
21	Стойка на лопатках, мост. Гимнастика для глаз.	18.11		комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
22	Круговая тренировка. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	20.11		комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
23	Стойка на голове. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.	25.11		комбинированный	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
24	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, гимнастический мост.	27.11		комбинированный	Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений
25	Различные виды перелезаний. Ползание по-пластунски. Акробатические комбинации.	2.12		комбинированный	Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений
26	Упражнения на низкой	4.12		комбинированный	Описывают технику гимнастических

	перекладине. Висы, перемахи. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.				упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
27	Круговая тренировка. Предупреждение травматизма во время занятий Ф.Упражнениями	9.12		комбинированный	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
28	Прыжки со скакалкой. Лазанье по гимнастической лестнице.	11.12		комбинированный	Описывают технику прыжков в скакалку
29	Прыжки через скакалку в движении. Передвижение по наклонной гимнастической скамье.	16.12		комбинированный	Описывают технику прыжков в скакалку
30	Круговая тренировка. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	18.12		комбинированный	Описывают упражнения для развития силы
31	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	23.12		комбинированный	Описывают технику висов
32	Опорные прыжки с разбега через гимнастического козла. Вращение обруча	25.12		комбинированный	Описывают технику вращения обруча
33	Варианты вращения обруча. Прыжковые упражнения. На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	30.12		комбинированный	Описывают технику вращения обруча и осваивают ее

34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	13.01		комбинированный	Описывают технику передвижения на лыжах
35	Повороты переступанием на лыжах без палок. Торможение.	15.01		комбинированный	Описывают технику поворотов на лыжах
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	20.01		комбинированный	Описывают технику передвижения на лыжах

37	Торможение падением на лыжах с палками	23.01		комбинированный	Описывают технику торможения
38	Прохождение дистанции 1км на лыжах	27.01		комбинированный	Демонстрируют передвижение на лыжах
39	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	30.01		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
40	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Спуски.	3.02		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
41	Подъем на склон «елочкой». Спуск в высокой стойке.	5.02		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
42	Передвижение на лыжах змейкой. Эстафеты.	10.02		комбинированный	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
43	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	12.02		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
44	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	17.02		комбинированный	Демонстрируют передвижение дистанции на заданное расстояние
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	19.02		контрольный	Демонстрируют передвижение дистанции на заданное расстояние
46	Плавание.Подводящие упражнения,. виды плавания Круговая тренировка	24.02		комбинированный	Демонстрируют упражнения для развития силы. Знают стили плавания.
47	Плавание. Упражнения на матах Подвижная игра «Белочка –защитница»	26.02		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
48	Преодоление полосы препятствий	3.03		комбинированный	Демонстрируют преодоление полосы препятствий
49	Усложненная полоса препятствий	5.03		комбинированный	Демонстрируют преодоление полосы препятствий
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	10.03		комбинированный	Описывают технику прыжка в высоту с разбега
51	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	12.03		контрольный	Демонстрируют прыжок в высоту с прямого разбега

52	Прыжок в высоту спиной вперед	17.03		комбинированный	Описывают технику прыжка в высоту спиной вперед
53	Контрольный урок по прыжкам в высоту	19.03		контрольный	Демонстрируют прыжки в высоту
54	Броски и ловля мяча в парах	2.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
55	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	3.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
56	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «Сверху»	7.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
57	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	10.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
58	Эстафеты с мячом. Футбол. Удары по мячу, остановка мяча.	14.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
59	Ведение мяча, игры на материале футбола. Упражнения и подвижные игры с мячом	16.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
60	Знакомство с мячами - хопами	21.04		комбинированный	Описывают технику прыжков на мячах
61	Прыжки на мячах -хопах	23.04		комбинированный	Демонстрируют технику прыжка на мячах-хопах
62	Круговая тренировка	28.04		комбинированный	Демонстрируют упражнения для развития силы
63	Подвижные игры	30.04		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
64	Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Высокий старт.	14.05		комбинированный	Описывают технику беговых упражнений
65	Тестирование бега на 30 м с	19.05		контрольный	Демонстрируют технику бега на 30 м.

	высокого старта				
66	Тестирование челночного бега 3*10м	21.05		контрольный	Демонстрируют технику челночного бега 3*10м
67	Итоговая контрольная работа	26.05		контрольный	Демонстрируют технику метания мяча на дальность
68	Подвижная игра «Хвостики» . Бег с изменением направления.	28.05		комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

