

МАОУ «Экспериментальный лицей имени Батербиева М.М.»

Утверждена приказом директора

МАОУ «Экспериментальный лицей имени
Батербиева М.М.» г. Усть-Илимска
№172 от 27.08.2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура
для 2 класса

Составитель: Новицкий Ю.В.
учитель физической культуры

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 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 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.

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.

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

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.

1. Тематическое планирование

Учебно-тематический план 1 класса (2 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Знания о физической культуре	2
2	Физическое развитие и его измерение	2
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
4	Занятия по укреплению здоровья	1
5	Индивидуальный комплекс по утренней зарядки	1
	Физические качества	2
6	Подвижные и спортивные игры	18
7	Гимнастика с основами акробатики	14
8	Легкая атлетика	14
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14
	Итого	68

Поурочное планирование

№ урока	Разделы, темы уроков (на каждую неделю день)	Кол-во часов	Примечание
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
2	Физические качества	1	
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
6	Физическое развитие	1	
7	Сложно координированные беговые упражнения	1	
8	Сложно координированные беговые упражнения	1	
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
12	Закаливание организма	1	
13	Строевые упражнения и команды	1	
14	Строевые упражнения и команды	1	
15	Прыжковые упражнения	1	
16	Прыжковые упражнения	1	
17	Составление комплекса утренней зарядки	1	
18	Гимнастическая разминка	1	
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
21	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	
22	Утренняя зарядка	1	
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	

27	Танцевальные гимнастические движения	1	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	
29	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
30	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами баскетбола	1	
31	Игры с приемами баскетбола	1	
32	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
34	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
35	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
36	Прием «волна» в баскетболе	1	
37	Прием «волна» в баскетболе	1	
38	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
39	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
40	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
42	Футбольный бильярд	1	
43	Футбольный бильярд	1	
44	Бросок ногой	1	
45	Бросок ногой	1	
46	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
47	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
48	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
60	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
61	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
62	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
65	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
66	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
67	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
68	Броски мяча в неподвижную мишень	1	

Приложение 1. Разработки учебных занятий по учебному предмету

Технологическая карта урока

Урок: физическая культура

Тема: Броски мяча снизу на места.

Цель: Разучить разминку с мячом; повторить броски и ловлю мяча, подвижную игру «Штурм».

Тип урока: Комбинированный

Планируемые результаты

Предметные:

1. Иметь углубленные представления о том, какие упражнения с мячом существуют.
2. Знать, как выполнять броски и ловлю мяча.
3. Правила подвижной игры «Штурм».

Личностные УУД: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные УУД:

Познавательные: анализ, сравнение броска и ловли мяча, играть по правилам игры разными способами.

Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

Коммуникативные: согласованность обучающихся во время игр, выполнения физических упражнений.

Инвентарь: баскетбольные мячи, кегли, скамейки.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
п о д г о т о в и т е л ь н ы й	1. Приветствие ребят; 2. Оглашение задач урока. 3. Настроить класс на урок. 4. Установка дисциплины: Ровняйся! Смирно! (Отставить), Класс в одну шеренгу «становись». Равняйся, смирно! Сообщение темы и задач урока. А) ходьба: на носках (руки вверх в замок); на пяточках (руки вверх в замок); Шагом. Б) бег 2 минуты.	1. Учащиеся приветствуют учителя. 2. Внимательно слушают, что говорит учитель. 3. Выполняют команду учителя. 4. Сдача рапорта 5. Ребята выполняют задание. Следуют указаниям учителя. 6. Рассчитываются на 1-2, перестраиваются в две шеренги с дистанции на размакнутые руки.	Личностные: формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни Коммуникативные: деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и с учителем. Познавательные: осознание предстоящей деятельности.
	1. Показ учителя. Выполнение упражнений. ОРУ на месте: 1. И.п., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад-вправо-влево на 4 счета; 2. И.п. Вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны; 3. И.п. Руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета; 4. И.п. Рывки руками. И.п. руки согнутые в локте на уровне	Внимательно слушают учителя и выполняют упражнения.	Личностные: Мотивация к правильной технике выполнения упражнений с мячом. Познавательные: Выполнение упражнений по заданному образцу.

	груди. Выполняем рывки с поворотами в стороны. 5. И.п.: Наклоны туловища вперед-назад-вправо-влево на 4 счета; 6. И.п. Махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги. 7. И.п.: Прыжки на месте на двух ногах, мальчикам 20 раз, девочкам 15 раз. 8. Приседания с вытянутыми руками. Мальчики и девочки 15 раз. Разминка окончена!		
О с н о в н о й	1. Преступим к основной части урока по теме «Броски и ловля мяча.» 2. Показ учителя. <u>1. Мяч на ладони правой руки.</u> Подбросить мяч и поймать на тыльную сторону кисти, затем снова подбросить и поймать на ладонь. <u>2. Бросок из правой руки в левую.</u> Стараться бросать мяч выше головы. <u>3. Положить мяч на голову,</u> скатить его вперед, чтобы тот упал в руки. <u>4 Положить мяч на голову,</u> скатить его назад, поймать мяч руками за спиной. <u>5. Подбросить мяч, сделать поворот на 360 градусов и поймать его.</u> После 1-ого отскока от пола и после 2 – ого отскока. <u>6. Подбросить мяч и поймать его в прыжке.</u> <u>7. Подбросить мяч,</u> сопроводить его до самого пола и поймать уже у самого пола. <u>8. Подбросить мяч, во время отскока мяча от пола успеть сделать перемах ногой через мяч, затем поймать</u>	1. Ребята берут мячи. 2. Расходятся на вытянутые руки. 3. Рассчитаться на 1-2... 4. Ребята слушают задание. 5. Выполняют упражнения с мячами.	<i>Коммуникативные:</i> деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении как со сверстниками, так и с учителем. <i>Познавательные:</i> анализировать, группировать, сравнивать различные способы выполнения упражнений.

	мяч.		
	1. Рассичаться на 1- 2 (команды.) 2. Подвижная игра «Штурм». Разучить правила игры и технику безопасности при игре. 3. Учитель фиксирует время, за которое сбивают все кегли (или играют до одной последней, которую трудно сбить).	1. Класс делится на две команды – одна атакует, другая защищается. 2. Первая команда должна сбить мячами кегли, находящиеся за защитниками (6-7 кеглей), вторая – отбивает мячи, летящие в кегли. - Команды меняются ролями. Кто быстрее выполнит задание, тот и выиграл.	<i>Коммуникативные:</i> находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> умение провести самооценку и организовать самооценку (прогнозирование и контроль).
Заключи тельный	1. Игра на внимание. Учитель просит закрыть глаза. «Правая» рука - вперед, «левая» рука – назад, «левая» рука – вниз, «правая» рука – вверх. Подведение итогов игры, отмечает тех ребят, которые старались бросать мячи на точность. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Узнать, какие существуют спортивные игры с ведение мяча.	1. Учащиеся выполняют построение, и выполняют дыхательные упражнения. 2. Ученики стоят с закрытыми глазами. Ребята слушают информацию о домашнем задании	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять упражнения. <i>Личностные:</i> умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность.