

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Лямбирского муниципального района Республики Мордовия
МОУ "Кривозерьевская СОШ" Лямбирского муниципального района РМ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Муратова С.Т.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Янглаев Н.Х.

Приказ № 62/1-Д от 30.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2697171)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 класса

Кривозерье 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 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 во 2 классе – 68 часов (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.

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 ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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	3	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	устный опрос
2	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	устный опрос
3	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	устный опрос
4	Развитие координации движений	1	0	0	устный опрос
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Устный опрос, практическая работа.
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
8	Быстрота как физическое качество	1	0	0	устный опрос
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
10	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
11	Выносливость как физическое качество	1	0	0	устный опрос
12	Сила как физическое	1	0	0	устный опрос

	качество				
13	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
14	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0	устный опрос
15	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	устный опрос
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	1	0	зачет
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
20	Гибкость как физическое качество	1	0	0	устный опрос
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
23	Модуль "Гимнастика с	1	0	1	Устный опрос;

	основами акробатики". Танцевальные движения				практическая работа.
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
25	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	устный опрос
26	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
27	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
28	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
29	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
30	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
31	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
32	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
33	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.

	бок				
34	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
35	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
36	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
37	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
38	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
39	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
40	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
41	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
42	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
43	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
44	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Устный опрос; практическая работа.
45	Подготовка к выполнению	1	0	1	Устный опрос; практическая

	нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в скакалку в движении.				работа; тестирование.
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30 м с высокого старта.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
47	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
48	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3 *10 м	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
49	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мешочка на дальность.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на точность.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лёжа за 30 с	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
53	Подготовка к	1	0	1	Устный опрос;

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.				практическая работа; тестирование.
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
55	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вис на время.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание на точность разными предметами.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски набивного мяча из - за головы на дальность.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски набивного мяча от груди и способом "снизу".	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
60	Промежуточная	1	1	0	Зачёт.

	аттестация. Сдача нормативов.				
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Вращение обруча.	1	0	0	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху2.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с мячом.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.

68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. подвижные игры с мячом.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа; тестирование.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	56	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. :

Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

<http://www.fizkult-ura.ru/>