

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования МО "Гусевский городской округ"

МОУ "СОШ в п. Михайлово"

«Рассмотрена»
на Педагогическом совете
протокол № 10 от 24.06.2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МОУ «СОШ в п. Михайлово»
_____/Т.А.Рябых/
Приказ от 24.06 2022 г. № 135

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2229920)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Тюрина Наталья Александровна
учитель физической культуры

п. Михайлово 2022 г.

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 96 часов (3 часа в неделю), в том числе внутриспредметный модуль «Игры народов мира» - 12 часов и «ГТО в школе» - 8 часов, которые реализуются в течение всего года.

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.

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).

Модуль «Игры народов мира». Татарские: «Угадай и догони». Русские народные: «Пустое место», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору». Литовские: «Голуби и ястребы». Немецкие: «Три, тринадцать, тридцать». Армянские: «Отгадай кто», Белорусские: «Охотники и утки», «Посадка картошки». Латышские: «Птица без гнезда». Башкирские: «Медный пень». Якутские: «Летающий диск».

Модуль «ГТО в школе». 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			дата	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1				обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливаю т связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1				обсуждают рассказ учителя, анализирую т поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
	Итого по разделу	2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.								
2.1.	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1				знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателям и физического развития	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp o.1september.ru/urok/

						(длина и масса тела, форма осанки); знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;		http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
2.2.	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	1			составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
	Итого по разделу	2						
Физическое совершенствование								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.								
3.1.	Закаливание организма обтиранием.	1				знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Устный опрос	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
3.2.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1				составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp

					правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);		о.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»	
	Итого по разделу	2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.								
4.1.	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1				разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	зачет	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.2.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и команды	3	1			обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ; разучивают	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

						перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);		
4.3.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка	5	1			знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.4.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	5	1			разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.5.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения	5	1			разучивают подбрасыван	Практическая работа	Сайт "Я

	с гимнастическим мячом.					ие и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом		иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»	
4.6.	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные движения.	5	1			знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»	
	Итого по разделу	24							
Раздел 5. Легкая атлетика.									
5.1.	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1			изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»	
5.2.	Лёгкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень.	5	1			разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей	

						спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).		«Открытый урок»
5.3.	Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения.	5	1			разучивают сложно координированные прыжковые упражнения	Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
5.4.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	6	1			разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
	Итого по разделу	17						
Раздел 5. Подвижные игры.								
5.1.	Подвижные игры.	10	1			разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются самостоятельной организации и проведению	Устный опрос. Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

						подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;		
	Итого по разделу	10						
Раздел 6. Спортивные игры								
6.1.	Спортивные игры. Баскетбол.	15	1			разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
6.2.	Спортивные игры. Футбол.	10	1			разучивают технические действия игры футбол (работа в парах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	Практическая работа.	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
	Итого по разделу	25						
Раздел 6. Модуль «Игры народов мира»								
6.1.	Модуль «Игры народов мира»	12	1			разучивают игровые действия и правила подвижных игр; играют в разученные подвижные игры	Устный опрос, практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp o.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей

								«Открытый урок»
	Итого по разделу	12						
Раздел 7. Модуль «ГТО в школе»								
7.1.	Модуль «ГТО в школе»	8	1			демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
	Итого по разделу	8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	15					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>