

Отдел по образованию и молодежной политике администрации Котовского муниципального района
Волгоградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Котово» Котовского
муниципального района Волгоградской области
403801, РОССИЯ, Волгоградская область, г. Котово, ул. Ленина, дом 89, ktv_sh3@volganet.ru,
тел:8-84455-4-39-15 ИНН 3414004100

Рассмотрено
на заседании методического
совета
МБОУ СШ №3 г. Котово
от «30» августа 2024г.
№1

Согласовано
заместитель
директора по УВР

Ч - Е.П. Кузнецова
«30 » августа 2024г.

Утверждено
Директор
МБОУ СШ № 3
г. Котово
Е.А. Кузнецова
Приказ
от 30.08.2024г. № 81



Рабочая программа (ID 5619984)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 2 класса

Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ СШ №3 г.Котово
Середин Александр Иванович

2024год

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 в 2 классе составляет – 68 часов.

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.

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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	5
1.2	Основы навыков плавания	4
Итого по разделу		9
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4

Итого по разделу		9
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10
1.3	Организующие команды и приёмы	2
Итого по разделу		60
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24
Итого по разделу		24
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата проведения
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	
3	Олимпийское движение: история и современность	1	
4	Структура российского спортивного движения	1	
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	
6	Общая характеристика плавания	1	
7	Правила поведения в бассейне	1	
8	Элементы плавания	1	
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1	

11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1	
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	
17	Практика проведения ролевых игр	1	
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1	
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1	
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1	
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1	
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1	
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	

28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1	
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1	
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1	
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1	
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1	
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1	
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	
43	Основные правила выполнения	1	

	акробатических упражнений		
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1	
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1	
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1	
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1	
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1	
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1	
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1	
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	
53	Техника выполнения удержания скакалки	1	
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1	
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1	
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1	
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1	
59	Основные принципы соединения	1	

	упражнений в комбинации		
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1	
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1	
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1	
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в	1	

	спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности		
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	
77	Основные организующие команды и приемы	1	
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1	
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1	
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1	
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1	
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1	
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	

89	Плавание: общая характеристика	1	
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1	
91	Правила дыхания в воде	1	
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1	
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1	
95	Спортивные стили плавания	1	
96	Техника спортивных стилей плавания	1	
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1	
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура.

Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы :

пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.:

Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт

«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

