

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство образования и науки Алтайского края

МБОУ "Семёновская СОШ"

РАССМОТРЕНО
мо учителей начальных
классов

руководитель МО начальных
классов

_____ Лузянина

В.Е.

Протокол №1

т "16" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

_____ Видман Д.В.

Протокол № 1

от "16" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Лисина С.С.

Приказ № 1

от "16" мая 2022 г.

Рабочая программа (ID 456303)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лузянина Валентина Евгеньевна

учитель начальных классов

с.Семёновка 2022

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания

учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в

построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

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 учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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.

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.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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, перекатыванию;

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	Форма проведения занятия (урока)	Дата по плану	Дата по факту	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1.1	Знания о физической культуре. (2 ч.) Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
2.1	Способы самостоятельной деятельности. (6 ч.) Физическое развитие и его измерение.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Сила как физическое качество	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Быстрота как физическое качество	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Гибкость как физическое качество	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
2.5	Развитие	1	Комбинированный			http://spo.1september.ru/urok/

	координации движений		урок			mber.ru/urok/
2.6	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
3.1	Физическое совершенствование (94 ч.) <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч.)</i> Закаливание организма обтиранием.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
3.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.1	Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч.) <i>Гимнастика с основами акробатики</i> Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.2	Строевые упражнения и команды.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.3	Гимнастическая разминка	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.4	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.5	Упражнения с гимнастическим	2	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/

	мячом					
4.6	Танцевальные движения	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.7	Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.8 4.9 4.10 4.11 4.12	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.13 4.14 4.15 4.16 4.17	Спуски и подъёмы на лыжах	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.18 4.19 4.20 4.21 4.22	Торможение лыжными палками и падением на бок	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.23	Легкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.24 4.25 4.26 4.27	Броски мяча в неподвижную мишень	4	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.28 4.29 4.30 4.31	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.32 4.33 4.34 4.35	Прыжок в высоту с прямого разбега	4	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.36 4.37	Сложно координированные передвижения	4	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/

4.38 4.39	ходьбой по гимнастической скамейке					
4.40 4.41 4.42 4.43	Сложно координированные беговые упражнения	4	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.44 4.45 4.46 4.47 4.68	Сложно координированные беговые упражнения (змейкой , по кругу.)	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.49 4.50 4.51 4.52 4.53	Сложно координированные беговые упражнения (обеганием предметов.)	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.54 4.55 4.56 4.57 4.58	Сложно координированные беговые упражнения (с преодолением небольших препятствий)	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.59 4.60 4.61 4.62 4.63	Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
4.64 4.65 4.66 4.67 4.68	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	5	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/
5.1 5.2 5.3	Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч.) Подготовка к выполнению	24	Комбинированный урок			http://spo.1september.ru/urok/

5.4	нормативных требований комплекса ГТО					
5.5						
5.6						
5.7						
5.8						
5.9						
5.10						
5.11						
5.12						
5.13						
5.14						
5.15						
5.16						
5.17						
5.18						
5.19						
5.20						
5.21						
5.22						
5.23						
5.24						
		102 ч.				

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

Учебник Мой друг – физкультура 1-4 класс начальной школы под редакцией В.И. Лях М «Просвещение» 2013г.

Методические материалы для учителя

Рабочая программа физической культуры 1-4 класс ФГОС под редакцией В.И. Лях М «Просвещение» 2011 г.

Методические рекомендации физическая культура В.И. Лях М «Просвещение» 2014г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

- http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
- <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
- <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
- http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
- <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
- <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
- <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
- <http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"**
- <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
- <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»