


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения, науки и по делам молодежи Кабардино-Балкарской
— Республики

Муниципальное учреждение "Управление образования местной администрации
Майского муниципального района"

МКОУ ННПДС №12 ст. Александровской

РАССМОТРЕНА
МО учителей начальных классов
МКОУ ННПДС №12
ст. Александровской

 Г.Н.Тарандина
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
методлетом МКОУ ННПДС №12
ст.Александровской

 Е.А.Пелято



УТВЕРЖДЕНА
приказом МКОУ ННПДС №12
ст. Александровской
Протокол от 29.08.2023 г. № 135-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 396634)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Мещева Екатерина Владимировна
учитель начальных классов

КБР, Майский район, ст. Александровская, 2023 год

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 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 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 программы по физической культуре раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения: «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 составляет во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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).

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

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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.fizkult-ura.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://www.fizkult-ura.ru
2.2	Легкая атлетика	16			http://www.fizkult-ura.ru
2.3	Подвижны еигры	14			http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		46			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы			
1	Вводный урок. Техника безопасности на спортивной площадке. История возникновения олимпийских игр. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра	1			06.09		http://www.fizkult-ura.ru
2	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Игра «Пустое место»	1			08.09		http://www.fizkult-ura.ru
3	Ходьба и бег. Бег с высокого старта.	1			13.09		http://www.fizkult-ura.ru
4	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1			15.09		http://www.fizkult-ura.ru
5	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1			20.09		http://www.fizkult-ura.ru
6	<i>Прыжки.</i> Прыжок в длину с места.	1			22.09		http://www.fizkult-ura.ru
7	Прыжок в длину с разбега. <i>ОБЖ. Общие правила оказания первой медицинской помощи</i>	1			27.09		http://www.fizkult-ura.ru
8	<i>Метание.</i> Метание мяча в цель	1			29.09		http://www.fizkult-ura.ru
9	Метание мяча на дальность с места.	1			04.10		http://www.fizkult-ura.ru
10	Метание мяча на дальность.	1			06.10		http://www.fizkult-ura.ru
11	<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег по пересеченной местности	1			11.10		http://www.fizkult-ura.ru
12	Бег по пересеченной местности	1			13.10		http://www.fizkult-ura.ru
13	Переменный бег. Игра «У медведя во бору»	1			18.10		http://www.fizkult-ura.ru

14	Преодоление полосы препятствий.	1			20.10		http://www.fizkult-ura.ru
15	Эстафеты с предметами. <i>ОБЖ. Выживание в природной среде</i>	1			25.10		http://www.fizkult-ura.ru
16	Подвижные игры Т/Б на уроках с подвижными играми. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1			27.10		http://www.fizkult-ura.ru
17	Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски и ловля мяча в парах	1			08.11		http://www.fizkult-ura.ru
18	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1			10.11		http://www.fizkult-ura.ru
19	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			15.11		http://www.fizkult-ura.ru
20	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1			17.11		http://www.fizkult-ura.ru
21	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет	1			22.11		http://www.fizkult-ura.ru
22	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1			24.11		http://www.fizkult-ura.ru
23	Подвижные игры с элементами баскетбола. Разновидности бросков мяча одной рукой	1			29.11		http://www.fizkult-ura.ru
24	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			01.12		http://www.fizkult-ura.ru
25	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте – учет.	1			06.12		http://www.fizkult-ura.ru
26	Подвижные игры с элементами баскетбола. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1			08.12		http://www.fizkult-ura.ru

27	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			13.12		http://www.fizkult-ura.ru
28	Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача мяча в парах в движении – учет.	1			15.12		http://www.fizkult-ura.ru
29	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	1			20.12		http://www.fizkult-ura.ru
30	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			22.12		http://www.fizkult-ura.ru
31	Подвижные игры. Игра «Точно в мишень»	1			27.12		http://www.fizkult-ura.ru
32	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча – тест.	1			29.12		http://www.fizkult-ura.ru
33	Вводный урок: Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатика. Строевые упражнения.	1			10.01		http://www.fizkult-ura.ru
34	Акробатика. Стойка на лопатках. Знакомство с закаливающими процедурами	1			12.01		http://www.fizkult-ura.ru
35	Вращение обруча	1			17.01		http://www.fizkult-ura.ru
36	Акробатика. Строевые упражнения.	1			19.01		http://www.fizkult-ura.ru
37	Упражнения со скакалками	1			24.01		http://www.fizkult-ura.ru
38	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1			26.01		http://www.fizkult-ura.ru
39	Хожение по гимнастической скамейке с предметами и без, с различным положением рук.	1			31.01		http://www.fizkult-ura.ru
40	Игровые упражнения	1			02.02		http://www.fizkult-ura.ru
41	Равновесие. Висы. Строевые упражнения – учет.	1			07.02		http://www.fizkult-ura.ru

42	Опорный прыжок в скок в упор	1			09.02		http://www.fizkult-ura.ru
43	Опорный прыжок в скок в упор	1			14.02		http://www.fizkult-ura.ru
44	Упражнения со скакалками	1			16.02		http://www.fizkult-ura.ru
45	Лазание и перелезание.	1			21.02		http://www.fizkult-ura.ru
46	Лазание и перелезание. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1			23.02		http://www.fizkult-ura.ru
47	Лазание и перелезание.	1			28.02		http://www.fizkult-ura.ru
48	Лазание и перелезание. Лазание по канату – учет.	1			01.03		http://www.fizkult-ura.ru
49	Подвижные игры.	1			06.03		http://www.fizkult-ura.ru
50	Подвижные игры. Игра «Космонавты»	1			08.03		http://www.fizkult-ura.ru
51	Подвижные игры. ОБЖ. <i>Профилактика пожаров и защита населения.</i>	1			13.03		http://www.fizkult-ura.ru
52	Подвижные игры. Прыжки через скакалку – тест.	1			15.03		http://www.fizkult-ura.ru
53	Вводный урок. Техника безопасности на спортивной площадке. Прыжок в длину с разбега.	1			20.03		http://www.fizkult-ura.ru
54	<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег в чередовании с ходьбой.	1			22.03		http://www.fizkult-ura.ru
55	Преодоление препятствий. <i>ОБЖ. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера</i>	1			03.04		http://www.fizkult-ura.ru
56	Переменный бег	1			05.04		http://www.fizkult-ura.ru
57	Гладкий бег. 6 – минутный бег.	1			10.04		http://www.fizkult-ura.ru
58	<i>Ходьба и бег.</i> Кросс.	1			12.04		http://www.fizkult-ura.ru
59	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1			17.04		http://www.fizkult-ura.ru

60	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1			19.04		http://www.fizkult-ura.ru
61	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1			24.04		http://www.fizkult-ura.ru
62	<i>Метание.</i> Метание мяча в цель.	1			26.04		http://www.fizkult-ura.ru
63	Метание мяча с места на дальность.	1			01.05		http://www.fizkult-ura.ru
64	Метание мяча с разбега. <i>ОБЖ. Стресс и его влияние на человека.</i>	1			03.05		http://www.fizkult-ura.ru
65	<i>Прыжки.</i> Прыжок в длину с места – тест.	1			08.05		http://www.fizkult-ura.ru
66	Прыжок в длину с разбега.	1			10.05		http://www.fizkult-ura.ru
67	Прыжок в длину с разбега – учет.	1			15.05		http://www.fizkult-ura.ru
68	Подвижные игры на материале раздела Лёгкая атлетика. Подведение итогов	1			17.05		http://www.fizkult-ura.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2.– 4е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

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. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях -М.: Просвещение, 2014. – 143 с

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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