

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
заместитель директора по УМР
_____ /Жирнова Т.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____ /Богомазова Л. С./
Приказ № 292 от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура 2 класс

2024/2025 учебный год

(ID 5645379)

Рассмотрено:
ШМО учителей эстетического и
физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

Составитель:
Иващенко А.О.,
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024 г.

Программа по физической культуре 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 РЕЗУЛЬТАТЫ

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, 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

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	Инфоурок
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	Инфоурок, Учи.ру, Физкультура на «5», Презентации
Итого по разделу		6		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	Физкультура на «5»
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		Презентации
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Инфоурок, Учи.ру, Физкультура на «5», Физкультура и спорт, Презентации.
2.2	Лыжная подготовка	8		
2.3	Легкая атлетика	10		
2.4	Подвижные игры	14		
Итого по разделу		42		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	Gto.ru
Итого по разделу		16		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Примечание
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	Вводный	
2	Физическое развитие и физические качества	1	Вводный	
3	Сила и быстрота как физическое качество	1	Комбинированный	
4	Выносливость и гибкость как физическое качество	1	Комбинированный	
5	Развитие координации движений	1	Комбинированный	
6	Развитие координации движений	1	Комбинированный	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Комбинированный	
8	Закаливание организма	1	Вводный	
9	Утренняя зарядка	1	Вводный	
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	Комбинированный	
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Вводный	
12	Строевые упражнения и команды	1	Комбинированный	
13	Строевые упражнения и команды	1	Комбинированный	
14	Прыжковые упражнения	1	Комбинированный	
15	Гимнастическая разминка	1	Комбинированный	

16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Комбинированный	
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Комбинированный	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Комбинированный	
19	Танцевальные гимнастические движения	1	Комбинированный	
20	Танцевальные гимнастические движения	1	Комбинированный	
21	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Вводный	
22	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Комбинированный	
23	Спуск с горы в основной стойке	1	Комбинированный	
24	Подъем лесенкой	1	Комбинированный	
25	Подъем лесенкой. Спуски и подъёмы на лыжах	1	Комбинированный	
26	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Комбинированный	
27	Торможение лыжными палками	1	Комбинированный	
28	Торможение падением на бок	1	Комбинированный	
29	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Комбинированный	
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Комбинированный	
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Комбинированный	
32	Сложно координированные прыжковые	1	Комбинированный	

	упражнения		анный	
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Комбинированный	
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Комбинированный	
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Комбинированный	
36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Комбинированный	
37	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Комбинированный	
38	Сложно координированные беговые упражнения	1	Комбинированный	
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	Вводный	
40	Игры с приемами баскетбола	1	Комбинированный	
41	Игры с приемами баскетбола	1	Комбинированный	
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Комбинированный	
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Комбинированный	
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Комбинированный	
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Комбинированный	
46	Прием «волна» в баскетболе	1	Комбинированный	
47	Прием «волна» в баскетболе	1	Комбинированный	
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Комбинированный	

			анный	
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Комбинированный	
50	Футбольный бильярд	1	Комбинированный	
51	Бросок ногой	1	Комбинированный	
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Комбинированный	
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Вводный	
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Комбинированный	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Комбинированный	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Комбинированный	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Комбинированный	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Комбинированный	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Комбинированный	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Комбинированный	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	Комбинированный	

	скамье. Подвижные игры			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Комбинированный	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Комбинированный	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Комбинированный	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Комбинированный	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Комбинированный	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Комбинированный	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Комбинированный	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

