

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Администрация Мартыновского района

МБОУ СОШ №3 сл.Б-Орловка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных
классов

Бархян М.В.
Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Вожжова В.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Долматова В.Н.
Приказ №234 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1921373)

учебного предмета «Физическая культура

для обучающихся 2в класса

сл. Большая Орловка
2023

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 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 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 на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 в классе отводится 101 час в соответствии с учебным планом на 2023-2024 учебный год, в соответствии с годовым календарным графиком на 2023-2024 учебный год, в соответствии с расписанием занятий на 2023-2024 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура». *Наименование разделов учебной программы и тем.*

2 класс (101 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр. Тема «Лыжная подготовка» заменена на тему: «Подвижные игры».

Физическое совершенствование (99ч.)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (24ч.)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22ч.)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (53ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Основы знаний о физической культуре (2ч.)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

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;
- 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
по физической культуре
2в класс

№ урока	Название разделов и тем программы	Кол-во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		по программе	в рабочей программе	
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры.	24	24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
2	Гимнастика с основами акробатики.	22	22	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Подвижные игры	20	20	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
4	Лёгкая атлетика и подвижные игры. Основы знаний о физической культуре	36	35	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
	Итого:	102	101	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.,
«ДРОФА». «Астрель». Москва

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа 1-4
классы. Москва: АСТ, Астрель, 2012 год «Планета Знаний» Программы курса
«Физическая культура» Авторы Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Электронные образовательный ресурс " Русская электронная школа"

<https://resh.edu.ru/subject/7/3/>

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. Режим доступа:

<http://schoolcollection.edu.ru>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре
 Класс **2в**

Количество часов: всего **101** часов; в неделю **3** часа

№ урока	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	05.09	
2		История возникновения Олимпийских игр.	1	06.09	
3		История возникновения спортивных соревнований.	1	07.09	
4		Ходьба на носочках и пятках.	1	12.09	
5		Чередование ходьбы и бега.	1	13.09	
6		Перешагивание через предметы.	1	14.09	
7		Ходьба с высоким поднятием бедра.	1	19.09	
8		Бег с широким шагом.	1	20.09	
9		Прыжки в длину с места. Зачет.	1	21.09	
10		Челночный бег 3x10м. Зачет.	1	26.09	
11		Профилактика нарушений осанки.	1	27.09	
12		Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	28.09	
13		Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	03.10	
14		Летние Олимпийские игры.	1	04.10	
15		Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	05.10	
16		Прыжки через скакалку.	1	10.10	
17		Броски набивного мяча от груди на дальность. Зачет.	1	11.10	
18		Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	12.10	
19		Преодоление препятствий.	1	17.10	

20		Подвижные игры. «Вызов номеров».	1	18.10	
21		Подвижные игры. «Третий лишний».	1	19.10	
22		Подвижные игры. «Невод».	1	24.10	
23		Подвижные игры «Попади в цель».	1	25.10	
24		Подвижные игры. «Передал – садись».	1	26.10	
25	Гимнастика с основами акробатики. (22 часа)	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	07.11	
26		Физическое развитие человека.	1	08.11	
27		Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1	09.11	
28		Перекаты в сторону.	1	14.11	
29		Кувырок вперёд. Зачет.	1	15.11	
30		Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	16.11	
31		Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноименным и разноименным способом.	1	21.11	
32		Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30 ⁰)	1	22.11	
33		Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	23.11	
34		Запрыгивание на горку матов.	1	28.11	
35		Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Зачет.	1	29.11	
36		Вис лежа на низкой перекладине. Зачет.	1	30.11	
37		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Зачет.	1	05.12	
38		Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1	06.12	
39		Полоса препятствий.	1	07.12	
40		Подвижные игры. «Запрещённое движение».	1	12.12	
41		Подвижные игры. «Невод».	1	13.12	
42		Подвижные игры. «Не давай мяч водящему».	1	14.12	
43		Подвижные игры. «Охотники и утки»	1	19.12	
44		Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу».	1	20.12	
45	Подвижные игры. Эстафеты.	1	21.12		
46	Подвижные игры. Повторение изученных игр.	1	26.12		

47	Подвижные игры (20 часов)	Подвижные игры «Подбрось-поймай»	1	27.12	
48		Подвижные игры «Скрытый пас».	1	28.12	
49		Подвижные игры. «Мяч в корзину».	1	10.01	
50		Подвижные игры. «Воротца»	1	11.01	
51		Подвижные игры. «Обведи и прокати».	1	16.01	
52		Подвижные игры. «Мяч по дорожке».	1	17.01	
53		Подвижные игры. «Бросай точнее».	1	18.01	
54		Подвижные игры «Перехвати мяч».	1	23.01	
55		Подвижные игры «25 передач».	1	24.01	
56		Подвижные игры. «Вырви мяч».	1	25.01	
57		Подвижные игры. «Мяч над веревкой».	1	30.01	
58		Подвижные игры. «Мяч в воздухе».	1	31.01	
59		Подвижные игры. «Удочка».	1	01.02	
60		Подвижные игры. «Падающая палка».	1	06.02	
61		Подвижные игры. «Выполни пас над собой».	1	07.02	
62		Подвижные игры. «Подвижная цель».	1	08.02	
63		Подвижные игры. «Мяч партнеру».	1	13.02	
64		Подвижные игры. «Совушка».	1	14.02	
65		Подвижные игры. «Попади в квадрат».	1	15.02	
66		Подвижные игры. «Бомбардиры».	1	20.02	
67	Лёгкая атлетика и подвижные игры (35ч)	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	21.02	
68		Ходьба противходом.	1	22.02	
69		Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	27.02	
70		Влияние занятий физической культурой на воспитание человека.	1	28.02	
71		Прыжки с высоты.	1	29.02	
72		Прыжки в длину с разбега. Зачет.	1	05.03	
73		Прыжки через скакалку на одной ноге.	1	06.03	

74	Прыжки в высоту с разбега.	1	07.03	
75	Прыжки – многоскоки.	1	12.03	
76	Метание теннисного мяча на дальность	1	13.03	
77	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	14.03	
78	Бросок баскетбольного мяча(0,5) от груди на дальность. Зачет.	1	26.03	
79	Бег на 60 метров. Зачет.	1	27.03	
80	Элементы спортивных игр.	1	28.03	
81	Совершенствование элементов спортивных игр	1	02.04	
82	Подвижные игры и эстафеты.	1	03.04	
83	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игры в парах.	1	04.04	
84	Совершенствование элементов спортивных игр. Командные игры.	1	09.04	
85	Совершенствование элементов спортивных игр. Игры в группах.	1	10.04	
86	Подвижные игры. «Воробьи, вороны».	1	11.04	
87	Подвижные игры и эстафеты с обручем.	1	16.04	
88	Подвижные игры и эстафеты со скакалкой.	1	17.04	
89	Подвижные игры и эстафеты с флажками.	1	18.04	
90	Подвижные игры. Линейная эстафета.	1	23.04	
91	Подвижные игры. «Вызов номеров». Повторение.	1	24.04	
92	Подвижные игры. «Третий лишний». Повторение.	1	25.04	
93	Подвижные игры. «Мышеловка». Повторение.	1	02.05	
94	Подвижные игры. «Передал-садись». Повторение.	1	07.05	
95	Подвижные игры с мячом.	1	08.05	
96	Подвижные игры. Соревновательные упражнения.	1	14.05	
97	Подвижные игры. Физические упражнения.	1	15.05	
98	Подвижные игры. «Волк во рву»	1	16.05	
99	Подвижные игры с мячом.	1	21.05	
100	Подвижные игры. Соревновательные упражнения.	1	22.05	
101	Веселые старты	1	23.05	