

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки республики Бурятия

Комитет по образованию г. Улан-Удэ

МАОУ "СОШ № 38 г.Улан-Удэ"

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей
начальных классов



Дашицыренова Е.Ц.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Данчинова Э.П.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Турунхаева В.С.
Приказ № 6/1 от «01»
сентября 2023 г.

Рабочая программа (ID)
учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для 2 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

г. Улан-Удэ 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального всеобщего образования объединяет на основе свободы к результатам освоения начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации учащихся, обучающихся в федеральных программах рабочей среды воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом требований современного российского общества в физически прочном и деятельном подрастающем поколении, способном активно проявляться в формах здорового образа жизни, использовать физические ценности 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 физической, психической и социальной природы, содействует чувственному здоровью, повышает физические свойства организма, развитие 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 продуктивной самостоятельности в широких формах занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели связано с ориентацией на образовательную деятельность на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретением увлечения и заинтересованностью в самостоятельной деятельности, развитием физических величин и освоением физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивать ориентацию учебного предмета «Физическая культура» зависит от обучающихся у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических величин и обучения занятиям разной функциональной направленности. Существенным достижением является прогрессивное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт обладания впечатлениями и интересами по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки,

закаливающих проблем, выявленных за подверженность и подверженность опасности.

Воспитывающее значение школьного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории традиции и физической культуры и спорта России, культурного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознания роли занятий физической культурой в закреплённых за здоровьем, организациях, занимающихся отдыхом и досугом. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и поведение, общение и взаимодействие со сверстниками и учителями, оценка своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической структуры структуры и программы содержания 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, воплощающей в себе содержание учебного предмета «Физическая культура». Активная деятельность оказывает влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационные, операционные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В связи с рассмотрением мотивационного определения предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная разработка культуры». Данный вид деятельности представляет собой особую группу интересов для занятий спортом и активного участия в спортивных соревнованиях, развития индивидуальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание фонда «Прикладно-ориентированная культура» контролируется базой данных по видам спорта, которые являются универсальными образовательными организациями из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных ресурсов, наличием источников материально-технического снабжения, квалифицированного педагогического состава. Образовательные организации взяли собственное содержание для модуля «Прикладно-ориентированная культура» и повлияли на него: популярные виды спорта, подвижные игры и спортивные школы, обнаруживающиеся на этнокультурных, природных и традиционных традициях региона и региона.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные

для изучения в каждом классе: «Знание физической культуры», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучается с помощью современных научно обоснованных средств исследования, 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических лиц и первых лиц. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная культура

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

Спортивно-восстановительная культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ногах 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 участками в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время прохождения.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижной мишени. Разнообразные сложно-координированные прыжки с места, в двух разных регионах, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямым разбегом. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные действия: следствие из разных исходных участников, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с охватом мелких частиц.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами декоративных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная история культуры

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие физических качеств подвижных и эстетических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программ по физической культуре на уровне начального общего образования охватываются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с повышенными требованиями к социокультурным и духовно-нравственным ценностям, принятыми в общественном сознании и нормами поведения и социумом процессов самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования позиции личность.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование морально-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и значительных результатов, выполнение учебных заданий;

- значительное уважительное отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, сбор средств на первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурных форм и видов соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- выдающийся интерес к исследованию особенностей физического развития и физической развитости, анализу занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе обучающегося формируются универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их выявленные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявляют выраженные симптомы заболевания, связанные с развитием различных физических показателей, приводящие к хроническим заболеваниям;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соответствовать комплексам физических упражнений и утренней зарядки, упражнениям на профилактику нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативно-универсальные учебные действия :

- объяснять практику утренней зарядки, приводить временные примеры ее положительного исследования на уровне обучающихся (в пределах изучения);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и реализовывать решения;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и возникновения осложнений, планировать режим дня, быстро измерять показатели физического развития и физического развития.

Регулятивные универсальные лечебные действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их школьного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять задание по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и особенностями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения заданий, соблюдать культуру общения и уважительное отношение к другим студентам;
- контролировать действие правил подвижных игр, протоколировать эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения в **2 классах** обучающихся получают следующие результаты результатов по темам программ по физической культуре:

- у пациентов с тяжелыми физическими нарушениями и повышенным риском для здоровья;
- измерять показатели массы тела, измерять показатели с помощью специальных тестов здоровья, вести наблюдения за их изменениями;
- осуществлять броски крупного (теннисного) мяча в мишень из разных исходных субъектов и проявлений ощущений, осуществлять упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его руками на руку, перекачивании;
- повторяющийся танцевальный хороводный шаг в смешанной передвижении;
- выполнять прыжки по измерениям на разное расстояние и с разной величиной, в высоту с прямым разбеганием;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, происходить с пологого склона и тормозить падением;
- играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из мягких игр;
- выполнять упражнения по развитию физического качества.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знание о физической культуре					
1.1	Знание о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	
Итого по разделу		9	0	0	
Физическое совершенствование					
Раздел 1. Оздоровительная культура					
1.1	Занятия по восстановлению здоровья	1	0	0	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	

Итого по разделу		3	0	0	
Раздел 2. Спортивно-восстановительная культура происхождения					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	
2.3	Лёгкая атлетика	14	0	0	
2.4	Подвижные игры	19	0	0	
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная культура происхождения					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований безопасности ГТО		0	0	
Итого по разделу		28	0	0	
Общее количество часов по программе		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Дата	Электронные
---	------------	------------------	------	------	-------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	изучения по плану	изучения по факту	(цифровые) образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0			
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0			
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0			http://fizkultura-na5.ru
4	Физическое развитие	1	0	0			https://www.gto.ru/#gto-method
5	Физические качества	1	0	0			https://www.gto.ru/norms
6	Сила как физическое качество	1	0	0			http://www.fizkult-ura.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0			
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0			
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0			

10	Развитие координации движений	1	0	0		
11	Развитие координации движений	1	0	0		
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		
13	Закаливание организма	1	0	0		
14	Утренняя зарядка	1	0	0		
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0		
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0		
19	Прыжковые упражнения	1	0	0		

20	Прыжковые упражнения	1	0	0		
21	Гимнастическая разминка	1	0	0		
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		

31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		
34	Подъем лесенкой	1	0	0		
35	Подъем лесенкой	1	0	0		
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		
38	Торможение лыжными палками	1	0	0		
39	Торможение лыжными палками	1	0	0		
40	Торможение падением на бок	1	0	0		
41	Торможение падением на бок	1	0	0		

42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0			
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0			
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0			
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0			
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0			
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0			
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0			
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0			
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0			
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1	0	0			

	разведением и сведением рук					
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1	0	0		

	соседу						
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0			
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0			
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0			
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0			
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0			
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0			
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0			
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0			
69	Футбольный бильярд	1	0	0			

70	Футбольный бильярд	1	0	0		
71	Бросок ногой	1	0	0		
72	Бросок ногой	1	0	0		
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	0		

	скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0			http://fizkultura-na5.ru https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms http://www.fizkult-ura.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0			
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0			
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2	1	0	0			

	ступени ГТО						
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0			
Общее количество часов по программе		102	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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

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