

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №43»

Рассмотрено
Педагогическим советом
МОУ «Лицей №43»
Протокол № 1
от 31.08.2023

Руководитель МО
Мамозимова О.В.

Согласовано
Замдиректора по УВР

Аржанова В.И.
от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2730538)

Учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 класса

Учитель

Суворов М.А.

Саранск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации 31 мая 2021 г. №286;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "04" октября 2010 г. N 986;
- авторской программы по физической культуре для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией В. А. Лях, 2018
- локального акта «Положение о рабочей программе» МОУ «Лицей №43»;
- учебного плана МОУ «Лицей №43».

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 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 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов

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 поочерёдно 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 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Российская электронная школа
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	Российская электронная школа
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Российская электронная школа
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Российская электронная школа
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Легкая атлетика	22	10	12	Российская электронная школа
4.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Российская электронная школа
4.3	Лыжная подготовка	8	0	8	Российская электронная школа
4.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Российская электронная школа
Итого по разделу		56			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	3	Российская электронная школа
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	13	53	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	Российская электронная школа	
2	Сила как физическое качество	1	0	1	Российская электронная школа	
3	Быстрота как физическое качество	1	0	1	Российская электронная школа	
4	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Российская электронная школа	
5	Закаливание организма	1	0	0	Российская электронная школа	
6	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	Российская электронная школа	
7	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Российская электронная школа	
8	Закрепление техники выполнения беговых упражнений и высокого старта	1	0	1	Российская электронная школа	
9	Тестирование бега на 30 м, 60 м	1	1	0	Российская электронная школа	
10	Тестирование отжимания, поднимание туловища	1	1	0	Российская электронная школа	
11	Закрепления техники прыжка в длину с места	1	0	1	Российская электронная школа	
12	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	Российская электронная школа	
13	Обучение техники эстафетного бега	1	0	1	Российская электронная школа	
14	Закрепления техники эстафетного бега	1	0	1	Российская электронная школа	

15	Тестирование челночного бега 3×10	1	1	0	Российская электронная школа	
16	Подтягивание на перекладине	1	0	1	Российская электронная школа	
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей	1	0	1	Российская электронная школа	
18	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей	1	0	1	Российская электронная школа	
19	Закрепление техники выполнения кувырка вперёд	1	0	1	Российская электронная школа	
20	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд	1	0	1	Российская электронная школа	
21	Совершенствование техники выполнения кувырка назад	1	0	1	Российская электронная школа	
22	Закрепление техники выполнения кувырка назад	1	0	1	Российская электронная школа	
23	Обучение техники переката назад стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине	1	0	1	Российская электронная школа	
24	Закрепление техники переката назад стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине	1	0	1	Российская электронная школа	
25	Совершенствовать акробатические соединения из различных элементов	1	0	1	Российская электронная школа	
26	Совершенствовать акробатические соединения из различных	1	0	1	Российская электронная школа	

	элементов					
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Обучение броску мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
28	Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
29	Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
30	Закрепление броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	1	Российская электронная школа	
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге	1	0	1	Российская электронная школа	
32	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	0	1	Российская электронная школа	
33	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1	0	1	Российская электронная школа	
34	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	1	0	1	Российская электронная школа	
35	Обучение техники подъёма «полуёлочкой»	1	0	1	Российская электронная школа	
36	Закрепление техники подъёма «полуёлочкой»	1	0	1	Российская электронная школа	
37	Обучение техники торможения «плугом»	1	0	1	Российская электронная школа	
38	Закрепление	1	0	1	Российская	

	техники торможения «плугом»				электронная школа	
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение основным приёмам игры				Российская электронная школа	
40	Обучение основным приёмам игры				Российская электронная школа	
41	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
42	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
43	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
44	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
45	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
46	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
47	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
48	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку				Российская электронная школа	
49	Закрепление техники броска и ловли мяча в парах				Российская электронная школа	
50	Закрепление техники броска и ловли мяча в парах				Российская электронная школа	
51	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств	1	0	1	Российская электронная школа	

52	Закрепление техники прыжка в длину с места	1	0	1	Российская электронная школа	
53	Тестирование поднимания туловища за 30 с (кол.раз),отжимание	1	1	0	Российская электронная школа	
54	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	Российская электронная школа	
55	Тестирование бега на 30 м	1	1	0	Российская электронная школа	
56	Обучение техники старта с опорой на одну ногу	1	0	1	Российская электронная школа	
57	Закрепление техники старта с опорой на одну ногу	1	0	1	Российская электронная школа	
58	Закрепление техники старта с опорой на одну ногу	1	0	1	Российская электронная школа	
59	Закрепление техники метания мяча 150 г с 2-3 шагов	1	0	1	Российская электронная школа	
60	Совершенствование техники метания мяча 150 г с 2-3 шагов	1	0	1	Российская электронная школа	
61	Совершенствование техники метания мяча 150 г с 2-3 шагов	1	0	1	Российская электронная школа	
62	Сдача норм ГТО	1	1	0	Российская электронная школа	
63	Тестирование бега на 60 м	1	1	0	Российская электронная школа	
64	Подтягивание на перекладине	1	0	1	Российская электронная школа	
65	Подтягивание на перекладине	1	0	1	Российская электронная школа	
66	Равномерный бег (3 мин.)	1	0	1	Российская электронная школа	
67	Развитие выносливости	1	0	1	Российская электронная школа	
68	Развитие	1	0	1	Российская	

	ВЫНОСЛИВОСТИ				электронная школа	
--	---------------------	--	--	--	------------------------------	--

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

Российская электронная школа

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал; волейбольный, баскетбольный и футбольный мячи и т.д.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца