

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Саранск
"Прогимназия №119"**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей начальных
классов МАОУ "Прогимназия № 119"
Протокол № 6 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора МАОУ
"Прогимназия № 119"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 2 класса
на 2023–2024 учебный год

Составитель: Ковайкин Евгений Иванович
учитель физической культуры

Саранск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») соответствует Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Содержание обучения раскрывает содержательные линии для обязательного изучения физической культуры в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований ФГОС НОО и федеральной рабочей программы воспитания.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

■ деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

■ принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

■ принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная** цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная** цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Объём учебного времени на изучение физической культуры в 2-м классе 2 часа в неделю, 68 часа в учебном году.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения предмета «Физическая культура» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **во 2-м классе** обучающийся научится:

1. Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперед, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов; работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	9 ч.	–	–	

2.	Легкая атлетика	19 ч.	–	–	
3.	Подвижные игры	10 ч.	–	–	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	7 ч.	–	–	
5.	Лыжная подготовка	9 ч.	–	–	
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч.			
7.	Спортивные игры	12 ч.			
Резервное время			–	–	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 ч.	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Комплексы упражнений для формирования осанки.	1				
2.	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма	1				
3.	Составление режима дня. Комплексы упражнений для формирования осанки	1				
4.	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и ускорением. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Пустое место»	1				
5.	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперёд. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Заяц без дома»	1				
6.	Беговые упражнения. Игра «Вызов номеров»	1				
7.	Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «У медведя во бору»	1				
8.	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1				
9.	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»	1				
10.	Броски большого мяча на дальность двумя	1				

	руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»					
11.	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1				
12.	Урок – соревнование. Эстафеты	1				
13.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется»	1				
14.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	1				
15.	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос»	1				
16.	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля». Подведение итогов.	1				
17.	Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики	1				
18.	История возникновения Олимпийских игр	1				
19.	Правила составления и выполнения физкультминуток и закаливающих процедур	1				
20.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1				
21.	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	1				
22.	Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»	1				
23.	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»	1				
24.	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1				
25.	Товарищеская встреча с 1 классом. Игра «Два лагеря».	1				
26.	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Повороты. Игра «Волна».	1				
27.	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов	1				

	номеров»					
28.	Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»	1				
29.	Лазанье по канату. Игра «Неудобный бросок»	1				
30.	Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти – поле».	1				
31.	Гимнастика. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Конники-спортсмены»	1				
32.	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мостик и кошка»	1				
33.	Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	1				
34.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему».	1				
35.	Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком. Броски в корзину. Игра «Мяч соседу».	1				
36.	История появления упражнения с мячом	1				
37.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подведение итогов.	1				
38.	Передвижения на лыжах. Т.Б. на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1				
39.	Попеременный душажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1				
40.	Стойка лыжника. Спуски в основной стойке. Игра «Подними предмет»	1				
41.	Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1				
42.	Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1				

43.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Передвижение на лыжах до 1 км.	1				
44.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Игра «Быстрый лыжник».	1				
45.	Контрольное прохождение дистанции в 1 км. Игра «Слалом на санках».	1				
46.	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1				
47.	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой и по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1				
48.	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1				
49.	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1				
50.	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1				
51.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	1				
52.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Неудобный бросок».	1				
53.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану»	1				
54.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча».	1				
55.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Липкий мяч»	1				
56.	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1				

	Подведение итогов.					
57.	Упражнения на развитие основных физических качеств.	1				
58.	Организация и проведение подвижных игр	1				
59.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1				
60.	Метание малого мяча в стену. Игра «Неудобный бросок»	1				
61.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача мяча в колонне»	1				
62.	Урок – соревнование. Эстафеты.	1				
63.	Техника прыжков в длину с места и разбега. Прыжки на месте. Игра «Кенгуру»	1				
64.	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Волки во рву»	1				
65.	Бег 1000 м. Игра «По кочкам»	1				
66.	Прыжки в длину с разбега. Игра «Кузнечики»	1				
67.	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Игра «Ёжики».	1				
68.	Лёгкая атлетика. Урок – соревнование. Эстафеты. Подведение итогов за год.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

«Физическая культура», Егоров Б. Б., Пересади́на Ю.Е. Классы: 1, 2, 3, 4 / Начальное общее образование
 М.: БАЛАСС, 2016. - 80с.; (Образовательная система «Школа 2100»)
 ISBN: 978-5-85939-858-4

Учебник «Физическая культура» для 1–4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. В структуре учебника две части, которые делятся на следующие: «Ты и физкультура», «Ты –

чемпион», «Ты и спорт», «Я – сам». Учитель самостоятельно решает, как работать с учебником: в каком порядке следует расположить части, темы, в каком объёме их изучать и пр.

«Методические рекомендации для педагога», Физическая культура, Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., Цандыков В.Э. Классы: 1, 2, 3, 4 / Начальное общее образование, М.: БАЛАСС, 2016. - 128с.; (Образовательная система «Школа 2100»)

ISBN: 978-5-85939-947-5

В учебно-методическом пособии представлены программа «Физическая культура» для 1–4 классов, примерное тематическое планирование и варианты организации третьего учебного часа по физической культуре в начальной школе.

Для педагога:

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы;
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы.

Для обучающихся:

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернета:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

К техническим средствам обучения, которые могут и должны эффективно использоваться на уроках физической культуры, относятся:

- спортивный инвентарь;
- проектор;
- интерактивная доска;
- компьютер с выходом в интернет.