

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОУ Шиловская средняя школа

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол № 1

от « »

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ Ивленкова Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Юкина О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4106201)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 класса

село Шиловка 2024

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 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 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 2 КЛАСС

№ 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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	15	1		
2.4	Кроссовая подготовка	8			
2.5	Подвижные игры	16			
2.6	Подвижные игры на основе баскетбола	4			
Итого по разделу		55			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4		
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все- го	Контроль- ные работы	Практичес- кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			04.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Современные Олимпийские игры	1			09.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физическое развитие	1			11.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физические качества	1			16.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Развитие координации движений	1			18.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1			23.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег по пересечённой местности	1			25.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Бег по пересечённой местности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Преодоление препятствий	1			30.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Преодоление препятствий	1			02.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Закаливание организма	1			14.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			16.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			21.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Строевые упражнения и команды	1			23.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Прыжковые упражнения	1			28.10.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Гимнастическая разминка	1			30.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1			02.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			06.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			11.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			13.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1			25.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		27.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Танцевальные гимнастические движения	1			02.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			04.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			09.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1			11.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1			16.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			18.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			23.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			25.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		28.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			13.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			15.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			20.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Освоение правил и техники выполнения	1	1		22.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м					
38	Сложно координированные беговые упражнения	1			27.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Сложно координированные беговые упражнения	1			29.01.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1		03.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Игры с приемами баскетбола	1			05.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			10.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			12.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			24.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			26.02.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Прием «волна» в баскетболе	1			03.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Прием «волна» в баскетболе	1			05.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			12.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			17.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Прием «волна» в баскетболе	1			19.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/

53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			24.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			26.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1			31.03.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1			02.04.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Футбольный бильярд	1			14.04.25	https://www.gto.ru/
58	Футбольный бильярд	1			16.04.25	https://www.gto.ru/
59	Бросок ногой	1			21.04.25	https://www.gto.ru/
60	Бросок ногой	1			23.04.25	https://www.gto.ru/
61	Бег по пересечённой местности	1			28.04.25	https://www.gto.ru/
62	Бег по пересечённой местности	1			30.04.25	https://www.gto.ru/
63	Преодоление препятствий	1			05.05.25	https://www.gto.ru/
64	Преодоление препятствий	1			07.05.25	https://www.gto.ru/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			12.05.25	https://www.gto.ru/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			14.05.25	https://www.gto.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			19.05.25	https://www.gto.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	1		21.05.25	https://www.gto.ru/

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0		