

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

УТВЕРЖДЕНО
Директора
МБОУ «СОШ № 107»
/Малько Г.Н.
№ 02 - 03/105 ОД
от « 21 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 а, б, в, г классы

Начальное общее образование
Срок реализации программы: 2023-2023 учебный год

Учитель-составитель:
Лебедев О.Н.

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 класса на уровне начального общего образования составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31. 05. 2021. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,2,2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 12. 2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.11.2022 № 1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 107»;

- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107».;

- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций), 2023.

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.

Воспитательный потенциал урока ориентирован на:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися;
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности;
- формирование и развитие оценочных умений;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания;
- воспитание культуры общения;
- воспитание гуманности;
- воспитание личности в каждом ребенке в процессе обучения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме 2 часов в неделю, всего 68 часов в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

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

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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.

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	20	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	http://gto22.ru/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.	Физическое развитие. Физические качества. Сила как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.	Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5.	Развитие координации движений. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6.	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8.	Строевые упражнения и команды.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9.	Прыжковые упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10.	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

11.	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16.	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18.	Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22.	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23.	Подъем лесенкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26.	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27.	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28.	Торможение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	падением на бок				bject/9/2/
29.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43.	Приемы баскетбола:	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	мяч среднему и мяч соседу				bject/9/2/
44.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53.	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54.	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55.	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56.	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	http://gto22.ru/
60.	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

	<p>норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры</p>				
61.	<p>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</p>	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
62.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
63.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
64.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
65.	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание</p>	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61	