МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска

Рассмотрено:
на педагогическом совете
школы
(протокол № __ от _____)

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная
школа № 3»
_____ Л.А. Кузовкова
_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»
для 2 класса основного общего образования
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Мокрецова П.В
Учитель физической культуры

Согласовано
Заместитель директора
_____ Н.Ю. Акимова
_____

г. Омск 2022

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 учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

-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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

-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 УУД:

-объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

-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 учащимся;

-контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

-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

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Зарождение Олимпийских игр.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Физическое развитие и его измерение.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	2	
2.3	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Закаливание организма обтиранием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
3.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
Раздел 4.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
Модуль "Гимнастика с основами акробатики".			
4.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.2	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.3	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.4	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

4.5	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.6	Освоение навыков отбивов мяча.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.7	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.8	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.9	Игровые задания со скакалкой.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.10	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.11	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.12	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Модуль «Зимние виды спорта».			
4.13	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.14	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.15	Техника передвижения двухшажным попеременным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.16	Техника спуска с небольшого склона в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.17	Отработка навыков спуска и подъема с небольшого склона в основной стойке.	2	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.18	Техника торможения лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	2	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник

Модуль "Лёгкая атлетика".			
4.19	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.20	Техника выполнения бросков малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.21	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	2	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.22	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.23	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.24	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.25	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	2	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
Модуль «Подвижные».			
4.26	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
4.27	Подвижные игры общефизической подготовки.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.28	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр: Баскетбол. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.29	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров	3	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник

	движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
4.30	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр: Футбол. Овладение элементарными умениями ведения, ударов, передачи и приемов мяча.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.31	Закрепление и совершенствование ведения, ударов, передачи и приемов мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.32	Организация и проведение эстафеты мячом	3	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5.2	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5.3	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
5.4	Преодоление полосы препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5.5	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5.6	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
5.7	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view учебник
Общее количество часов по программе: 68ч			

Приложение

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру

программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.