

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131» г. Барнаула

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено
приказом директора
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 2 класса
начального общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Барнаул 2023

I. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия № 131»

- годового календарного учебного графика;

- учебного плана.

С использованием учебника для 2 класса общеобразовательных организаций: Матвеев А.П. Физическая культура: 2 класс. Москва, АО «Издательство «Просвещение» 2023

1.2. Цели изучения предмета

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 обу-

чающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операционный 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.

1.3. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 2 классах отводится 2 часа в неделю. Третий час за счет часов внеурочной деятельности. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 34 недели.

Класс	2
Кол-во часов в неделю	2
Кол-во часов за учебный год	68

1.4. Отличительные особенности рабочей программы

Тематическое планирование учебного материала полностью соответствует примерной рабочей программе начального общего образования по физической культуре.

Теоретический материал раздела «Знания о физической культуре» распределен в уроках №; 1, 2, 3.

Теоретический материал раздела «Способы самостоятельной деятельности» содержится в уроках №.4, 5, 6, 7, 19. 43,

Раздел «Оздоровительная физическая культура» распределен в уроках № 17,18,31.

В связи с тем, что гимназия не имеет бассейн, уроки модуля «Плавательная подготовка» не проводятся.

1.5. Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

создание возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися.

II. 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, перекиды 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.

III. 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 закалывающими 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, 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.

IV. Тематическое поурочное планирование по физической культуре
2 класс, 2 часа в неделю, всего 68 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел. Физическое совершенствование			
Модуль «Легкая атлетика» 6ч			
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/
2.	Зарождение Олимпийских игр. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
3.	Современные Олимпийские игры. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
4.	Физическое развитие. Физические качества. Сложно координированные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
5.	Дневник наблюдений по физической культуре. Сложно координированные беговые упражнения.	1	
6.	Сила как физическое качество. Сложно координированные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/
Модуль «Подвижные игры» 10ч			
7.	Выносливость как физическое качество. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/
8.	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/
9.	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/
10.	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд.	1	
11.	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд.	1	
12.	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд.	1	
13.	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд.	1	
14.	Бросок ногой. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	

15.	Бросок ногой. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	
16.	Бросок ногой. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 14ч			
17.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Составление комплекса утренней зарядки. Прыжковые упражнения.	1	
18.	Утренняя зарядка. Строевые упражнения и команды. Гимнастическая разминка.	1	
19.	Гибкость как физическое качество. Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка.	1	
20.	Прыжковые упражнения. Гимнастическая разминка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/
21.	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	
22.	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	
23.	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	
24.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
25.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
26.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
27.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	
28.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	
29.	Танцевальные гимнастические движения.	1	
30.	Танцевальные гимнастические движения.	1	
Модуль «Лыжная подготовка» 8ч			
31.	Закаливание организма. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
33.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

34.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
35.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение падением на бок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подъем лесенкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 4ч			
39.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	
40.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
41.	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.	1	
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
Модуль «Подвижные игры» 6ч			
43.	Быстрота как физическое качество .Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/

44.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч со-седу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	
45.	Прием «волна» в баскетболе.	1	
46.	Прием «волна» в баскетболе.	1	
47.	Игры с приемами баскетбола.	1	
48.	Игры с приемами баскетбола.	1	
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» 14ч			
49.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Смешанное передви-жение.	1	
50.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Смешанное передви-жение.	1	
51.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Наклон вперед из по-ложения стоя на гимнастической скамье. По-движные игры.	1	
52.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Наклон вперед из по-ложения стоя на гимнастической скамье. По-движные игры.	1	
53.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
54.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
55.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/les/son/6130/start/
56.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/les/son/6130/start/
57.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/les/son/4318/start/
58.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры..	1	https://resh.edu.ru/subject/les/son/4318/start/
59.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафе-ты.	1	https://resh.edu.ru/subject/les/son/5730/start/
60.	Освоение правил и техники выполнения нор-матива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафе-	1	https://resh.edu.ru/subject/les/son/5730/start/

	ты.		
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/
62.	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	
Модуль «Легкая атлетика» 6ч.			
63.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	
64.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	
65.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
66.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
67.	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
68.	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура: 3 класс. Москва, АО «Издательство «Просвещение» 2023

VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Музыкальный центр	1
Стенка гимнастическая	6
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	4
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
Мяч	30
Лыжи	30
Гимнастический Мат	10

Лист внесения изменений 2 «А» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 2 «Б» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 2 «В» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 2 «Г» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя