

**Муниципальное казённое общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 1 г. Майского»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
кафедры начальных классов
МКОУ «Гимназия № 1г. Майского»
протокол № _
от 23.08.2023 г.

Заведующая кафедрой
Бондаревская Н. Д.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по МР

Воскобойникова О. А.
24.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»

Кудаева О.Н.
25.08. 2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
"Физическая культура"**

2класс

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса физической культуры 2 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с обновленным ФГОС ООО, на основе Федеральной программы по учебному предмету «Физическая культура», для образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования, основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

Программа составлена в соответствии с учебным планом из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год.

1 четверть – 16 часов

2 четверть – 16 часов

3 четверть – 22 часа

4 четверть – 14 часов

Второй час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Второй час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание образования по учебному предмету

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 поочередно на правой и левой ноге на

месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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

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 физкультурминуток 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.

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 учебного материала

Распределение часов по разделам.

№ п/п	<i>Темы</i>	<i>Кол -во ч-в</i>	<i>Электронные учебно- методические материалы</i>	<i>Форма реализации рабочей программы воспитания</i>
1	Легкая атлетика	20	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Привлечение внимания к становлению ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека в результате выполнения легкоатлетических упражнений. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование заданий на выполнение движений под музыку и с танцевальными шагами; выполнения игровых заданий.
2	Кроссовая подготовка	16	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий
3	Спортивные и подвижные игры	20	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся, формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности через игры и игровые задания как простейшие формы физкультурно-спортивной деятельности.
4	Гимнастика	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития.
	<i>Итого</i>	68		

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре 2 класс 68 часов**

№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	1 четверть 16 часов			
	Раздел 1. Лёгкая атлетика			
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Основы техники бега.	1	05.09	
2	2.Бег 30м. Высокий страт. ОБЖ О здоровом образе жизни.	1	08.09	
3	3.Бег 60м. Высокий старт.	1	12.09	
4	4.Приём контрольных нормативов.	1	15.09	
5	5.Бег 250м. Подвижная игра	1	19.09	
6	6.Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1	22.09	
7	7. Челночный бег 3 по 10м. Игра.	1	26.09	
8	8.Метание мяча горизонтальную цель.	1	29.09	
9	9.Прыжок в длину с места. Многоскоки (8 прыжков). Игра.	1	03.10	
10	10.Полоса препятствий. Игра. ОБЖ Правила поведения пешеходов на дорогах.	1	06.10	
	Раздел 2. Кроссовая подготовка.			
11	11. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 250м.	1	10.10	
12	12. Ходьба трусцой по кругу 500м.	1	13.10	
13	13.ОБЖ. Правила поведения пассажиров в транспорте. Подвижные игры на воздухе. Игра.	1	17.10	
14	14. Медленный бег с сочетанием ходьбы 800м..	1	20.10	
15	15. Бег в гору и с горы. Игра	1	24.10	
16	16. Бег на выносливость 1км.	1	27.10	
	2 четверть 16 часов			
	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.			
17	1.Техник безопасности на уроках спортивных игр. Беговые эстафеты.	1	07.11	
18	2. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Игра.	1	10.11	
19	3.Прыжок с разбега в высоту способом "перешагивания". Игра.	1	14.11	
20	4. Линейные эстафеты с различными приметами. Игра.	1	17.11	
21	5.Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	21.11	
22	6.Беговые препятствия по спортивному залу. Многоскоки.	1	24.11	
23	7.ОБЖ Безопасность на водоёмах. Беговые эстафеты.	1	28.11	
24	8.Упражнения со скалками. Ловля высок летящего мяча.	1	01.12	
25	9. Изучения правила игры пионербол. Подача мяча.	1	05.12	
26	10. Подача мяча. Ловля мяча. Правила игры	1	08.12	
27	11.Подача мяча. Приём мяча. Учебная игра.	1	12.12	
28	12. Передача мяча на площадке. Учебная игра.	1	15.12	
29	13. Приём мяча. Передача мяча игроку. Учебная игра.	1	19.12	
30	14. ОБЖ Умственная и физическая работоспособность.	1	22.12	

	Учебная игра 1			
31	15.Передача мяча партнёру. Учебная игра.	1	26.12	
32	16.Резервный урок. Перемещение по площадке. Учебная игра.	1		
	3 четверть 22 часа			
	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.			
33	1. Перемещение по площадке. Учебная игра.	1	09.01	
34	2. Игра с мячом от сетки. Учебная игра.	1	12.01	
35	3. Правила игры пионербол. Учебная игра.	1	16.01	
36	4. Правила игры пионербол Учебная игра.	1	19.01	
	Раздел 4. Гимнастика.	1		
37	5. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	23.01	
38	6. Страховка. Кувырок вперёд. Игра.	1	26.01	
39	7. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	30.01	
40	8. ОБЖ Двигательная активность и закаливание организма. Стойка на лопатках	1	02.02	
41	9. Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев.	1	06.02	
42	10. Опорный прыжок.	1	09.02	
43	11. Упражнение на гимнастических скамейках. Перекаты в группировке.	1	13.02	
44	12. Опорный прыжок. (выполнить отскок о мостик, приземление на обе ноги).	1	18.02	
45	13. Упражнение на "шведской стенке".	1	20.02	
46	14. Строевые упражнения, лазание по канату.	1	23.02	
47	15. Лазание по канату. Упражнение на бревне.	1	27.02	
48	16. Упражнение на бревне (ходьба по бревну, повороты и соскоки с бревна).	1	02.03	
	Раздел 2. Кроссовая подготовка			
49	17. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Ходьба трусцой по кругу	1	06.03	
50	18. ОБЖ Режим труда и отдыха, необходимые условия жизни. Бег 400м.		09.03	
51	19.Медленный бег в сочетании с ходьбы 400-600м	1	13.03	
52	20.Бег на выносливость 1км.	1	16.03	
53	21. Подвижные игры	1	23.03	
54	22. Игры с предметами	1	30.03	
	4 четверть 14 часов			
	Раздел 2. Кроссовая подготовка			
55	1. Бег на результат 500м	1	03.04	
56	2. Ходьба трусцой по кругу 600м.	1	06.04	
57	3. ОБЖ Профилактика переутомления. Спортивная игра.	1	10.04	
58	4. Бег 6 минут по стадиону.	1	13.04	
	Раздел 1. Лёгкая атлетика.			
59	5. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 30	1	17.04	

	метров высокий старт.			
60	6. Бег 30 метров прыжок в длину с места.	1	20.04	
61	7. Приём контрольных нормативов.	1	24.04	
62	8. ОБЖ Различные виды травм и ушибов. Беговые эстафеты с различными предметами.	1	27.04	
63	9. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 30 метров.	1	01.05	
64	10. Полоса препятствий. Подвижная игра.	1	04.05	
65	11. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке.	1	08.05	
66	12. ОБЖ Оказание первой помощи при ушибах и травмах. Метание мяча на дальность.	1	11.05	
67	13. Челночные бег 3 по 10м. Подвижная игра.	1	15.05	
68	14. Обобщающий урок и подвижная игра.	1	18.05	
	Итого: 68 часов.			