

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Красногвардейский муниципальный округ

МКОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных
классов


Ручкина Г.В.

Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Мальцева А.В.
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ СОШ
№ 4



Дорохова А.Н.
Приказ № 114 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 981931)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

2 класс

с.Новомихайловское 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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 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 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	1		https://www.gto.ru/#gto-method http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	20			http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные игры	19			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Вводный инструктаж по ТБ.	1			04.09	http://www.fizkultura.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09	http://www.fizkultura.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1			06.09	http://www.fizkultura.ru/
4	Физическое развитие	1			10.09	http://www.fizkultura.ru/
5	Физические качества	1			11.09	http://www.fizkultura.ru/
6	Сила как физическое качество	1			12.09	http://www.fizkultura.ru/
7	Быстрота как физическое качество	1			13.09	http://www.fizkultura.ru/
8	Гибкость как физическое качество.	1	1		18.09	http://www.fizkultura.ru/

						ura.ru/
9	Входное контрольное тестирование	1			19.09	http://www.fizkultura.ru/
10	Развитие координации движений	1			20.09	http://www.fizkultura.ru/
11	Развитие координации движений	1			25.09	http://www.fizkultura.ru/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			26.09	http://www.fizkultura.ru/
13	Закаливание организма.	1			27.09	http://www.fizkultura.ru/
14	Повторный инструктаж по ТБ.Утренняя зарядка	1			02.10	http://www.fizkultura.ru/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			03.10	http://www.fizkultura.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			04.10	http://www.fizkultura.ru/
17	Строевые упражнения и команды	1			09.10	http://www.fizkultura.ru/
18	Строевые упражнения и команды	1			10.10	http://www.fizkultura.ru/

19	Прыжковые упражнения	1			11.10	http://www.fizkultura.ru/
20	Прыжковые упражнения	1			16.10	http://www.fizkultura.ru/
21	Гимнастическая разминка	1			17.10	http://www.fizkultura.ru/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			18.10	http://www.fizkultura.ru/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.10	http://www.fizkultura.ru/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			24.10	http://www.fizkultura.ru/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			25.10	http://www.fizkultura.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			2 четверть	http://www.fizkultura.ru/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://www.fizkultura.ru/
28	Танцевальные гимнастические движения	1				http://www.fizkultura.ru/
29	Танцевальные гимнастические движения	1				http://www.fizkultura.ru/

					ura.ru/
30	Кувырок вперед в группировке.	1			http://www.fizkultura.ru/
31	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	1			http://www.fizkultura.ru/
32	Подвижная игра "Кружева с мешочком на голове".	1			http://www.fizkultura.ru/
33	Упражнения на развитие гибкости: "мост", стойка на лопатках.	1			http://www.fizkultura.ru/
34	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			http://www.fizkultura.ru/
35	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	1			http://www.fizkultura.ru/
36	Подвижная игра "Медведи и пчелы".	1			http://www.fizkultura.ru/
37	Преодоление полосы препятствий.	1			http://www.fizkultura.ru/
38	Игровые упражнения.	1			http://www.fizkultura.ru/
39	Подвижная игра "Ловля обезьян".	1			http://www.fizkultura.ru/

					ura.ru/
40	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.fizkultura.ru/
41	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.fizkultura.ru/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.fizkultura.ru/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			http://www.fizkultura.ru/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			http://www.fizkultura.ru/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			http://www.fizkultura.ru/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			http://www.fizkultura.ru/
48	Повторный инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега	1			http://www.fizkultura.ru/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1			http://www.fizkultura.ru/

50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1				http://www.fizkultura.ru/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://www.fizkultura.ru/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://www.fizkultura.ru/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://www.fizkultura.ru/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://www.fizkultura.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://www.fizkultura.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1				http://www.fizkultura.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1				http://www.fizkultura.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://www.fizkultura.ru/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и	1				http://www.fizkultura.ru/

	мяч соседу					ura.ru/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://www.fizkultura.ru/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://www.fizkultura.ru/
63	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.fizkultura.ru/
64	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.fizkultura.ru/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://www.fizkultura.ru/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://www.fizkultura.ru/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://www.fizkultura.ru/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://www.fizkultura.ru/
69	Футбольный бильярд	1				http://www.fizkultura.ru/
70	Футбольный бильярд	1				http://www.fizkultura.ru/

71	Бросок ногой	1				http://www.fizkultura.ru/
72	Бросок ногой	1				http://www.fizkultura.ru/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://www.fizkultura.ru/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://www.fizkultura.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				http://www.fizkultura.ru/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://www.fizkultura.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://www.fizkultura.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://www.fizkultura.ru/

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
85	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				http://www.fizkultura.ru/
86	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				http://www.fizkultura.ru/

87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				http://www.fizkultura.ru/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.fizkultura.ru/
99	Итоговое контрольное тестирование.	1	1			http://www.fizkultura.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				http://www.fizkultura.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1				http://www.fizkultura.ru/

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

<http://www.fizkult-ura.ru/>