

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Зубово-Полянского муниципального района

МБОУ "Ясно-Полянская ООШ"

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ «Ясно-
Полянская ООШ»**

Приказ № 56
от «31» августа 2023 г.

Сандин А.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 569036)**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов**

п. Ясная Поляна 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. 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».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура»

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

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).

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, 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество			ЦОР
		всего	Ко нт.	практ работ	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0	https://
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0	https://fizkulturana5.ru
3.2.	Утренняя зарядка	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	8	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0	https://resh.edu.ru/

4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	8	0	0	https://resh.edu.ru/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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

Физическая культура. Методическое пособие 2 класс. В.И. Лях.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://fizkultura5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мультимедийный компьютер, Мультимедийная доска, Проектор,
Скамейка гимнастическая Мат гимнастический, Ботинки для лыж , Лыжи, Лыжные палки Стойки,
Мячбаскетбольный
Мяч футбольный Скакалки

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока			
		всего , ч	план	факт
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	4.09.	
2.	Физическое развитие. Физические качества. Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	7.09	
3.	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»). Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»);	1	11.09	
4.	Выносливость. Гибкость. Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад)	1	14.09	
5.	Развитие координации движений. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	18.09	
6.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	21.09.	
7.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики и акробатики.	1	25.09	
8.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	28.09.	
9.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному	1	2.10.	
10.	Гимнастическая разминка	1	4.10	
11.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»). Прыжки через скакалку на двух ногах вместе.	1	9.10	
12.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.	1	11.10	
13.	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками. перебрасывание мяча с одной руки на другую на месте и поворотом кругом.	1	16.10	
14.	Упражнения с гимнастическим мячом. Поднимание мяча прямыми ногами лёжа на спине.	1	18.10	
15.	Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	23.10	
16.	Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	25.10	
17.	Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	6.11	
18.	Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	8.11	
19.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	13.11.	
20.	Легкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень	1	15.11	
21.	Легкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень	1	20.11	
22.	Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	22.11	
23.	Легкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения	1	27.11	
24.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	29.11	
25.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	4.12	
26.	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	6.12	
27.	. Сложно координированные передвижения	1	11.12	
	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	13.12	
29.	. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	18.12	
30.	Бег с ускорением из разных исходных положений.	1	20.12	
31.	. Бег с ускорением из разных исходных положений.	1	25.12	

32.	Бег с преодолением препятствий	1	27.12	
33.	.Бег с преодолением препятствий	1	10.01	
34.	Легкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения. Челночн. бег.	1	15.01	
35.	. Бег на короткие дистанции.	1	17.01	
36.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	22.01.	
37.	Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	24.01	
38.	.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	29.01	
39.	.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	31.01	
40.	.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	5.02	
41.	.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	7.02	
42.	.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	12.02	
43.	.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	14.02	
44.	.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	19.02	
45.	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1	21.02	
46.	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1	26.02	
47.	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением на бок	1	28.02	
48.	Лыжная подготовка.Торможение лыжными палками и падением на бок	1	4.03	
49.	Подвижные игры. Игры на развитие равновесия.	1	6.03	
50.	Подвижные игры.Элементы спортивных игр. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места,с одного-двух шагов.	1	11.03	
51.	Подвижные игры. Элементы спортивных игр. Удар внутренней стороной стопы по мячу катящемуся навстречу.	1	13.03	
52.	Подвижные игры. Элементы спортивных игр. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча с остановками по сигналу.	1	18.03.	
53.	Подвижные игры. игры. Элементы спортивных игр.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.Ведение мяча с обводкой стоек.	1	20.03	
54.	Подвижные игры.Подвижная игра "Метко в цель"	1	3.04	
55.	Подвижные игры. Элементы спортивных игр. Ловля мяча на месте и в движении:низко летящего и летящего на уровне головы.	1	8.04	
56.	Подвижные игры.Элементы спортивных игр. Броски мяча двумя руками стоя на месте	1	10.04	
57.	Подвижные игры. Элементы спортивных игр. Передача мяча	1	15.04	
58.	Подвижная игра "Брось-поймай, "Выстрел в небо"	1	17.04	
59.	Подвижные игры. Броски мяча на точность.	1	22.04	
60.	Подвижные игры. Броски мяча в движении.	1	24.04	
61.	Подвижные игры. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	29.04	
62.	Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1	6.05	
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	8.05	
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	13.05	
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	15.05	
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	20.05	
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	22.05	
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	27.05	