

**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-
«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР

_____ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от «31» августа 2022 г. № 32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 2 класса
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,
учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д. Епанчина
2022 г.

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 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. 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 сложнокоординированные 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 ошибках;

— 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 физкультурминутки 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;

— продемонстрировать 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	Разделы и темы урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.)				
1.1	История подвижных игр соревнований у древних народов	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902	создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2,5)				
2.1	Физическое развитие	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190_638 https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической
2.2	Физические качества	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190_638/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/event	
2.3	Сила как физическое качество	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190_638/	
2.4	Быстрота как физическое качество	0,25	https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190638/	культурой и спортом
2.5	Выносливость как физическое качество	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190638/	
2.6	Гибкость как физическое качество	0,25	https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190638/	
2.7	Развитие координации движения	0,25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190638/	
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	
Физическое совершенствование Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1,5 ч.)				
3.1	Закаливание организма	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574	Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил)
3.2	Утренняя зарядка	0,5	https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/	
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 ч.)				
4.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	Формирование культуры здоровья и

	лёгкой атлетикой			эмоционального
4.2	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	благополучия: осознание ценности жизни; ответственное
4.3	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое
4.4	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	питание, соблюдение гигиенических правил,
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-naurokakh-ghi mnastiki-1.ht ml	сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	активность); осознание последствий и неприятие вредных
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/conspect/191633/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм
4.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/191550/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	вреда для физического и психического
4.9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/conspect/191826/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	здоровья; соблюдение правил безопасности, в том

4.10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialymo/2016/02/10/urok-ritmiki-vo-2-klasse-tantsy-igryuprazhneniya-dlya	числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/191095/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	и меняющимся социальным, информационным и природным условиям,
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	в том числе осмысляя собственный опыт и
4.14	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	выстраивая дальнейшие цели;
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	умение принимать себя и других, не осуждая;
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным
4.17	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/ https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events	эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права

				на ошибку и такого же права другого человека.
Раздел 5. Прикладно -ориентированная физическая культура (3 ч.)				
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://fg.resn.edu.ru/functionalliteracy/events	создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, на выполнение норм ГТО
	Итого за 1 четверть	16		
	Итого за 2 четверть	16		
	Итого за 3 четверть	20		
	Итого за 4 четверть	16		
	Итого :	68		