



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Гимназия № 77»

445044, Россия, Самарская обл., г.о. Тольятти, ул. Ворошилова, 3.

Телефон: 36-23-52

Согласовано на кафедре  
начальных классов  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_/В.М.Галкина/

**ПРИНЯТО**  
Решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ «Гимназия №77»  
\_\_\_\_\_/ Т.А.Усиевич/  
Приказ № 88 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 2 классов начального общего образования**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного образования.
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования» (составитель Е. С. Савинова, 2-изд. переработанное) и соответствует федеральному образовательному стандарту начального общего образования
- Рабочие программы. Физическая культура. А.П.Матвеев Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы. М, «Просвещение» 2013

**Планируемые результаты освоения учебного предмета** Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметными понятиями и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе**

### **Знания о физической культуре**

**Из истории физической культуры.** *История возникновения физической культуры и первых соревнования.*

### **Способы физкультурной деятельности**

**Организация и проведение подвижных игр** ( на спортивных площадках и в спортивных залах). *Выполнение простейших закаливающих процедур.*

**Физические упражнения.** *Физические упражнения ,их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств Измерение длины и массы тела. . Определение правильной осанки.) Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия*

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки.

#### **Спортивно- оздоровительная деятельность.**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд .*

*Акробатические упражнения : стойка на лопатках, кувырок вперед*

*Акробатические комбинации*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.*

*Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания*

##### ***Легкая атлетика***

*Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег:*

*Прыжковые упражнения: прыжок в высоту:*

*Броски: Бросок большого мяча на дальность разными способами*

*Метание: метание малого мяча на дальность.*

*Лыжные гонки Передвижение на лыжах.*

**Подвижные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений « Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»,*

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений. «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движений. «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горы»

### **Спортивные игры**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.

Волейбол подбрасывание мяча; подача мяча;

### **Общеразвивающие физические упражнения.**

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале легкой атлетике: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

Двигательные способности	Контрольные упражнения	возраст	мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
гибкость	наклон вперед из положения сидя (см.)	8 лет	1	3-5	7.5	2	5-8	11.5
координационные (ловкость)	челночный бег (3х10)	8 лет	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
скоростные (быстрота)	бег 30 м. (сек.)	8 лет	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
скоростно-силовые	прыжок в длину	8 лет	110	125-145	165	90	125-140	165
силовые	подтягивание на высокой перекладине (мальчики); из виса лёжа (девочки)	8 лет	1	2-3	4	3	6-10	14
выносливость	6-минутный бег (м.)	8 лет	750	800-950	1150	550	650-850	950

### **Тематический план**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	6
3	Физическое совершенствование:	92
	– легкая атлетика	21
	– гимнастика с основами акробатики	16

	– лыжные гонки	20
	– подвижные и спортивные игры	35
<b>Всего часов</b>		102