

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Забитуйская средняя общеобразовательная школа**

Утверждаю Директор МБОУ Забитуйская СОШ <u>В.Е. Аганаева</u> от «01» 09 2021 г. Приказ № осн-99.4	Согласовано Зам. директора по УВР <u>Е.В. Яшук</u> от «31» 08 2021 г.	Рассмотрено на МО учителей <u>нач. кл.</u> Протокол № 1 от «27» 08 2021 г. Руководитель МО <u>Веташ - А. Н. Лежанина</u>
--	--	---

Рабочая учебная программа по
физической культуре
(наименование учебного предмета / курса)

начального общего образования для 2 класса
(степень образования / класс)

на 2021-2022 учебный год
(срок реализации программы)

Составлена на основе ООП НОО МБОУ Забитуйской СОШ, примерной программы начального общего образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения и программы образовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (автор В. И. Лях; учебно-методический комплект «Школа России»).

(наименование программы)

Программу составили Нечаева Наталья Геннадьевна
Габдулина Наталья Анатольевна

Ф. И. О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Забитуй, 2021 г.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета.

Критерии оценки знаний обучающихся.

- При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.
- Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки
- Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
- Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:
 - - старт не из требуемого положения;
 - - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
 - - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
 - - несинхронность выполнения упражнения.
- Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.
- Характеристика цифровой оценки (отметки)
- Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
- Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
- Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

- Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.
- В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.
- В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:
 - · иметь представление:
 - - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
 - · уметь:
 - - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
 - · демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от

естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 ч)		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Бег 30м. с высокого старта. П\и «Пятнашки».	1
2	ОРУ на месте. Учет бег 30м. Прыжок в длину с места. П\и «Пятнашки».	1
3	ОРУ на месте. Учет прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. с кубиками. П\и «Пятнашки».	1
4	ОРУ по кругу. Учет челночный бег с кубиками 3*10м. Метание теннисного мяча на дальность. П\и «Пустое место».	1
5	ОРУ по кругу. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. П\и «Пустое место»	1
6	ОРУ по кругу. Учет метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. П\и «Пустое место».	1
7	ОРУ на месте. Учет прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель. П\и «Вызов номеров».	1
8	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель. П\и «Вызов номеров».	1
9	ОРУ на месте. Учет метание теннисного мяча в цель. Метание наб. мяча на дальность. П\и «Вызов номеров».	1
10	ОРУ на месте. Метание набивного мяча на дальность. П\и «К своим флажкам».	1
11	ОРУ на месте. Учет метание набивного мяча на дальность. Под-я, вис. П\и «К своим флажкам».	1
12	ОРУ на месте. Подтягивания, вис. П\и «К своим флажкам».	1
Кроссовая подготовка (9 ч.)		
13	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Учет подтягивания, вис. П\и «Прыгающие воробушки».	1
14	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Пресс, отжимания. П\и «Прыгающие воробушки».	1
15	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Бег в гору. Пресс, отжимания. П\и «Защита укрепления».	1
16	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Бег в гору. Контроль пресс, отжимания. П\и «Защита укрепления».	1
17	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с препятствиями. П\и «Третий лишний».	1
18	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с препятствиями. П\и «Третий лишний».	1
19	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением направления. П\и «Салки-выручалки».	1
20	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением направления. П\и «Салки-выручалки».	1
21	Кросс 1000м. ОРУ. Бег с изменением направления. П\и «Салки-выручалки».	1
Подвижные игры на основе баскетбола (9ч)		
22	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Мяч среднему».	1
23	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Мяч среднему».	1
24	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Мяч среднему».	1
25	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Передал садись».	1
26	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Передал садись».	1
27	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Передал садись».	1
28	ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением	1

	скорости. П\и «Мяч в корзину».	
29	ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. П\и «Мяч в корзину».	1
30	ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. П\и «Мяч в корзину».	1
Гимнастика (18 ч)		
31	ТБ. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Группировка. Перекат назад. П\и «Рыбаки и рыбки».	1
32	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Группировка. Перекат назад. П\и «Рыбаки и рыбки».	1
33	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Контроль перека́т назад в группировке. П\и «Рыбаки и рыбки».	1
34.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. П\и «Салки-выручалки».	1
35	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Ст. на лопатках согнув ноги. «Березка». П\и «Салки-выручалки».	1
36	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль ст. на лопатках согнув ноги. «Березка». П\и «Салки-выручалки».	1
37.	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Учет «Березка». Кувырок вперед. Эстафета с кеглями.	1
39	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафеты с кеглями.	1
39	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Контроль кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафеты с кеглями.	1
40	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль кувырок назад. «Мост». Эстафеты со скакалкой.	1
41	ОРУ на месте. Строевые упражнения. «Мост». Упражнения на гибкость. Эстафеты со скакалкой.	1
42	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль «Мост». Гибкость. Эстафеты со скакалкой.	1
43	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Контроль гибкость. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. П\и «Запретное движение».	1
44	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. П\и «Запретное движение».	1
45	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Контроль лазание по канату. Скакалка. П\и «Запретное движение».	1
46	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль скакалка. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Эстафеты с обручем.	1
47	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Эстафеты с обручем.	1
48	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль опорный прыжок. Упражнения на равновесие. Эстафеты с обручем.	1
Подвижные игры (15 ч)		
49	ТБ. ОРУ с мячом. Подвижные игры и эстафеты: «Догони свою пару», «Слушай сигнал».	1
50	ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Догони свою пару», «Слушай сигнал».	1
51	ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Догони свою пару», «Слушай сигнал».	1
52	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Парашютисты», «Удочка».	1
53	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Парашютисты», «Удочка».	1

54	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Парашютисты», «Удочка».	1
55	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передал-садись», «Мяч капитану».	1
56	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передал-садись», «Мяч капитану».	1
57	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передал-садись», «Мяч капитану».	1
58	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и утки», «Конники-спортсмены».	1
59	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и утки», «Конники-спортсмены».	1
60	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и утки», «Конники-спортсмены».	1
61	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Волк во рву», «Два Мороза».	1
62	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Волк во рву», «Два Мороза».	1
63	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Волк во рву», «Два Мороза».	1
Баскетбол (18 ч)		
64	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Попади в обруч».	1
65	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Попади в обруч».	1
66	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Попади в обруч».	1
67	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
68	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
69	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
70	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Передал-садись».	1
71	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Передал-садись».	1
72	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Передал-садись».	1
73	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. П\и «Охотники и утки».	1
74	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. П\и «Охотники и утки».	1
75	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. П\и «Охотники и утки».	1
76	ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Перестрелка».	1
77	ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Перестрелка».	1
78	ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Перестрелка».	1
79	ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол.	1
80	ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол.	1
81	ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол.	1
Легкая атлетика, кроссовая подготовка (18 ч)		
82	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. 1 Пресс, отжимания. П\и «Резиночка».	1
83	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Контроль пресс,	1

	отжимания. П\и «Резиночка».	
84	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подтягивания, вис. П\и «Резиночка».	1
85	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Контроль подтягивания, вис. П\и «Волк во рву».	1
86	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Скакалка. П\и «Волк во рву».	1
87	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением преп. Скакалка. П\и «Волк во рву».	1
88	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. П\и «Точный расчет».	1
89	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. П\и «Точный расчет».	1
90	Равномерный бег 5 мин. Бег с изменением скорости. П\и «Точный расчет».	1
91	ОРУ на месте. Бег 1000м. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты с теннисным мячом.	1
92	ОРУ на месте. Контроль метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты с теннисным мячом.	1
93	ОРУ на месте. Контроль метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с теннисным мячом.	1
94	ОРУ в движении. Контроль прыжок в длину разбега. Метание набивного мяча. П\и «Конники-спортсмены».	1
95	ОРУ в движении. Контроль метание набивного мяча. Гибкость. Прыжок в длину с места. П\и «Конники-спортсмены».	1
96	ОРУ в движении. Контроль гибкость. Прыжок в длину с места. П\и «Конники-спортсмены».	1
97	Ору на месте. Контрольпрыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты с кубиками	1
98	ОРУ на месте. Контроль челночный бег 3*10м. Бег 30 метров. Эстафеты с кубиками.	1
99	ОРУ на месте. Контрольбег 30 метров. Эстафеты с кубиками.	1
100	ОРУ на месте. Полоса из 5-ти препятствий «Разведчики». П\и «Охотники и утки».	1
101	ОРУ на месте. Полоса из 5-ти препятствий «Разведчики». П\и «Охотники и утки».	1
102	ОРУ на месте. Веселые старты.	1