

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено *Д. С. Мухоморов*
На заседании МО
Очирова Б.С..
Протокол № 4
от «29.08.2024»

Согласовано *Т. С. Гатапова*
Заместитель директора
по УВР Гатапова О.Б.
Протокол № 1
от «29.08.» 2024г

Утверждаю *Е. Р. Дойдунова*
Директор школы
Дойдунова Е. Р.
Приказ № 67
от «30.08.» 2024г

Рабочая программа
ID 6261879

Предмет Физическая культура
Класс 2 класс
Уровень обучения базовый
Учитель Монтоев З.В. учитель физкультуры
Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

с.Баянгол
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
Содержание учебного предмета.....	8
Календарно – тематическое планирование.....	10
Литература.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральная образовательная программа ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №372;

-Приказ № 569 от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты НОО», утвержденные приказом Министерства просвещения 31.05.2021 года № 286;

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2, действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП НОО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская

- примерной программы по «Физическая культура» автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- обучение методике движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений

на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 2 классе – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Планируемые результаты освоения физической культурой

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков.

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.

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 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					

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 2 классе 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.

Содержание предмета

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие 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.

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: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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 «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»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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.

Учебно - тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Контрольные работы
Количество часов		68	25
1.	Основы знаний о физической культуре*	4	1
2.	Подвижные игры	27	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	31	8
4.	Легкоатлетические упражнения	28	12
5.	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану 2а	Дата по факту 2а
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	1		
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1		
3	Высокий старт с последующим ускорением	1		
4	Челночный бег 3х10м.	1		
5	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1		
6	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1		
7	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1		
8	Метание в цель.	1		
9	Игра «Быстро по местам».	1		
10	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1		
11	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	1		
12	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		
13	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		
14	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		
15	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1		
16	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		

2 четверть

1	Перекаты в группировке	1		
2	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1		
3	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		
4	Передвижение по гимнастической стенке.	1		
5	Преодоление полосы препятствий с элементами	1		

	лазанья, переползания, перелезания			
6	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
7	Игра «Не урони мешочек».	1		
8	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		
9	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1		
10	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		
11	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
12	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
13	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1		
14	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		

3 четверть

1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов			
2	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1		
3	Совершенствование акробатических элементов	1		
4	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
5	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1		
6	Передвижение по гимнастической стенке.	1		
7	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1		
8	Игра «Бой петухов»	1		
9	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1		
10	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1		
11	Игра «Не урони мешочек».	1		
12	Игра «Смена мест»	1		
13	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		
14	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
15	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		

16	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1		
17	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		
20	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
21	Передвижения, остановки, повороты с мячом	1		
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		

4 четверть

1	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».			
2	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1		
3	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		
4	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		
5	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	1		
6	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	1		
7	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		
8	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1		
9	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1		
10	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	1		
11	Бег с эстафетной палочкой	1		
12	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		
13	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1		
14	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1		
15	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с	1		

	мячами.			
16	Метание мяча на дальность	1		
	ИТОГО	68		

Литература

1) Физическая культура 1-4 классы: учебник. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – с. 177: ил. ;

2) Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы Изд-во «Учитель», 2011.