**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**« Целинская средняя общеобразовательная школа № 8»**

***Расмотрено*** *на заседании*

методического совета

Учителей физической культуры, технологии, ОБЖ

(Наименование ШМО)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П.Тимченко

Подпись расшифровка подписи

Протокол № 1 от 22 августа 2022г.

***Согласовано***

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Красавина

25 августа 2022г.

***Принято*** на МС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Красавина

Подпись расшифровка подписи

Протокол № 1 от 25 августа 2022г.

**Рабочая программа**

на 2022-2023 учебный год

**Предмет:** физическая культура

**Классы:**2

**Составитель**: Тимченко Марина Петровна

высшая квалификационная категория

п.Целина

2022 год

**Оглавление.**

1.Пояснительная записка………………………………………………………………………3

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета……………………………………4-5

3.Содержание учебного предмета………………………………………………………………6-7

4.Тематическое планирование………………………………………………………………… 8-11

5.Лист корректировки рабочей программы…………………………………………………... 12

6.Система оценивания…………………………………………………………………………..13

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Целинская средняя общеобразовательная школа № 8» с учетом Примерной программы начального общего образования по «Физической культуре» и авторской программы В.И .Лях «Физическая культура», М.: Просвещение, 2019г.

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура», В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019г.

Согласно учебному плану и календарному учебному графику 2022-2023 учебный год на изучение курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю, 99 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов 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 своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:**

иметь представление:

− о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

− о способах изменения направления и скорости движения;

− о режиме дня и личной гигиене;

− о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся научаться:**

− выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

− выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

− играть в подвижные игры;

− выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

− выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

**Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **24** | **Раздел (кол-во часов)**  **Тема урока.** | **Содержание урока** | **Кол-во часов, отводимых на изучаемые темы** | **Дата проведения** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра | 1 | 05.09. |
| 2 | Обычный бег. Бег30м. | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. Подвижная игра | 1 | 07.09. |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. | Бег 30 метров (2 повторения)  Подвижная игра | 1 | 07.09. |
| 4 | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. | Бег 30 метров (3 повторения)  Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Подвижная игра | 1 | 12.09. |
| 5 | Бег с ускорением. Бег 60 м. | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств Бег 60 м. Подвижная игра | 1 | 14.09. |
| 6 | Прыжки с продвижением вперед. | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра | 1 | 14.09. |
| 7-8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра | 2 | 19.09.21.09. |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра | 1 | 21.09. |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя | Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 1 | 26.09. |
| 11 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра | 1 | 28.09. |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Эстафеты. Игра «К своим флажкам» | Акробатические упражнения. Игровые упражнения и подвижные игры . | 1 | 28.09. |
| 13 | Эстафеты. Игра «К своим флажкам» | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Игра «К своим флажкам». | 1 | 03.10. |
| 14  15 | Эстафеты. Игра: «К своим флажкам» | Акробатические упражнения. Игровые упражнения и подвижные игры . | 2 | 05.10.05.10. |
| 16  17 | Эстафеты. Игра: «Пятнашки» | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Игра «К своим флажкам». | 2 | 10.10..12.10. |
| 18  19  20 | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Акробатические упражнения. Игровые упражнения и подвижные игры . | 3 | 12.10.17.10.  19.10. |
| 21  22 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». «Перестрелка» | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 2 | 19.10.24.10. |
| 23  24 | Эстафеты. Подвижные игры. | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 2 | 26.10.26.10. |
| 25 | Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. | Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» . | 1 | 07.11.. |
| 26  27 | Основная стойка. Группировка. | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | 2 | 09.11.09.11. |
| 28  29  30 | Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | 3 | 14.11.16.11  .16.11. |
| 31 | Основная стойка. Перекаты в группировке | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры». | 1 | 21.11. |
| 32  33  34 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | 3 | 23.11.23.11.  28.11. |
| 35  36  37 | Лазание по гимнастической стенке. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | 3 | 30.11.05.12.  07.12. |
| 38  39  40 | Лазание по гимнастической стенке. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | 3 | 12.12.14.12.  14.12. |
| 41  42  43 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 3 | 19.12.21.12.  21.12. |
| 44  45  46 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 3 | 26.12. |
| 47  48  49 | Ловля и передача мяча на месте. | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй». | 3 | 09.01.11.01  11.01. |
| 50  51 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры | Акробатические упражнения. Игровые упражнения и подвижные игры . | 2 | 16.01.18.01. |
| 52  53  54 | Подвижные игры | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Игра «К своим флажкам». | 3 | 18.01.23.01..  25.01. |
| 55  56  57  58 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Подвижные игры на свежем воздухе для укрепления здоровья. Игра «Прыгающие воробушки». | 4 | 25.01.30.01.  01.02.01.02. |
| 59  60  61 | Упражнения с обручем | ОРУ с обручем. Игра «Два мороза». | 3 | 06.02.08.02  .08.02.. |
| 62  63  64 | Метание мяча. Бег с ходьбой. | Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Пятнашки». | 3 | 13.02.15.02.  15.02. |
| 65  66  67 | Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. | Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «Зайцы в огороде». | 3 | 20.02.22.02  .22.02. |
| 68  69  70 | Прыжки с поворотом; бег на время. | Прыжки с поворотом; бег на время. Игра «Лисы и Куры». | 3 | 27.02.01.03  .01.03. |
| 71  72  73 | Бег с изменением направления; метание малого мяча | Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Два мороза». | 3 | 06.03.13.03.15.03. |
| 74  75 | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 2 | 15.03.20.03. |
| 76  77 | Ведение мяча шагом по «прямой», по кругу. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | 2 | 22.03.22.03. |
| 78 | Ведение мяча бегом по «прямой» | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 | 03.04. |
| 79 | Бросок мяча двумя руками снизу.  Игра «Мяч ловцу!» | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 1 | 05.04. |
| 80 | Инструктаж по ТБ  Подвижная игра «Пятнашки». | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 1 | 05.04. |
| 81  82  83 | Подвижная игра «Лисы и куры» | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 3 | 10.04.10.04  .12.04. |
| 84  85 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 2 | 12.04.17.04. |
| 86  87 | Подвижная игра «К своим флажкам» | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 2 | 19.04.19.04. |
| 88  89 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 2 | 24.04.26.04. |
| 90 | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 | 26.04. |
| 91 | Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 1 | 03.05. |
| 92 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 | 03.05. |
| 93 | Прыжки в длину. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | 1 | 10.05. |
| 94  95 | Метание малого мяча в цель. | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 2 | 10.05.15.05. |
| 96-97-98 | Метание набивного мяча из разных положений. | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 3 | 17.05.17.05.22.05. |
| 99 | Метание набивного мяча из разных положений. | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» |  | 24.05. |

Итого :99 час

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока по тематическому планированию** | **До корректировки** | | **Способ корректировки** | **После корректировки** | | |
| **Тема урока** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата урока** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Система оценивания.**

***Оценивая знания учащихся***, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*С целью проверки знаний используются различные методы:*

- метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;

- программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении;

- весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).***

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.