

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Адмиралтейского района**

**ГБОУ школа №234**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО  
учителей начальных  
классов

  
Зотова Е.Е.

Протокол №5  
от «15» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Седых И.А.

Приказ №50  
от «15» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 1160040)

**учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)**

для учащихся 2а,2б классов

**Санкт-Петербург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2 КЛАСС**

#### ***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.

## Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 ушибах;
- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	
Итого по разделу		6	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	12	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	19	
2.3	Подвижные игры	20	
2.4	Легкая атлетика	12	
Итого по разделу		62	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	
Итого по разделу		27	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Контроль
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	05.09.2023	текущий
2	Зарождение Олимпийских игр	1	06.09.2023	текущий
3	Современные Олимпийские игры	1	07.09.2023	текущий
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по Т.Б	1	12.09.2023	текущий
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1	13.09.2023	текущий
6	Челночный бег	1	14.09.2023	промежуточный
7	Бег 30,60 метров	1	19.09.2023	текущий



8	Бег 30,60 метров	1	20.09.2023	текущий
9	Бег 30 метров	1	21.09.2023	промежуточный
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	26.09.2023	текущий
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	27.09.2023	текущий
12	Прыжок в длину с места	1	28.09.2023	промежуточный
13	Броски малого мяча в неподвижную цель сидя	1	03.10.2023	текущий
14	Броски малого мяча в неподвижную цель стоя	1	04.10.2023	текущий
15	Броски малого мяча стоя в неподвижную цель	1	05.10.2023	промежуточный
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		10.10.2023	текущий
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		11.10.2023	текущий
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		12.10.2023	текущий
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		17.10.2023	текущий
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		18.10.2023	текущий
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		19.10.2023	текущий
22	Физическое развитие	1	24.10.2023	текущий
23	Быстрота как физическое качество	1	25.10.2023	текущий
24	Выносливость как физическое	1	26.10.2023	текущий

	качество			
25	Сила как физическое качество	1	07.11.2023	текущий
26	Гибкость как физическое качество	1	08.11.2023	текущий
27	Развитие координации движений	1	09.11.2023	текущий
28	Дневник наблюдений по физической культуре	1	14.11.2023	промежуточный
29	Закаливание организма	1	15.11.2023	текущий
30	Утренняя зарядка	1	16.11.2023	текущий
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж по Т.Б	1	21.11.2023	текущий
32	Строевые упражнения и команды	1	22.11.2023	текущий
33	Строевые упражнения и команды	1	23.11.2023	промежуточный
34	Прыжковые упражнения	1	28.11.2023	текущий
35	Прыжковые упражнения	1	29.11.2023	текущий
36	Гимнастическая разминка	1	30.11.2023	текущий
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	05.12.2023	промежуточный
38	Ходьба на гимнастической скамейке	1	06.12.2023	текущий
39	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	07.12.2023	текущий
40	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	12.12.2023	текущий
41	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	13.12.2023	текущий
42	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	14.12.2023	промежуточный
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1	19.12.2023	текущий
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1	20.12.2023	текущий
45	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	21.12.2023	промежуточный
46	Подъем ног из положения лежа на животе	1	26.12.2023	текущий
47	Сгибание рук в положении упор	1	27.12.2023	текущий

	лежа			
48	Сгибание рук в положении упор лежа	1	28.12.2023	промежуточный
49	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	09.01.2024	текущий
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1	10.01.2024	текущий
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	11.01.2024	текущий
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1	16.01.2024	текущий
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1	17.01.2024	текущий
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	18.01.2024	текущий
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	23.01.2024	текущий
56	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	24.01.2024	промежуточный
57	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Инструктаж по	1	25.01.2024	текущий

	Т.Б			
58	Игры с приемами баскетбола	1	30.01.2024	текущий
59	Игры с приемами баскетбола	1	31.01.2024	текущий
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	01.02.2024	текущий
61	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	06.02.2024	текущий
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	07.02.2024	текущий
63	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	08.02.2024	текущий
64	Прием «волна» в баскетболе	1	13.02.2024	текущий
65	Прием «волна» в баскетболе	1	14.02.2024	текущий
66	Бросок мяча в кольцо	1	15.02.2024	текущий
67	Бросок мяча в кольцо	1	20.02.2024	текущий
68	Бросок мяча в кольцо	1	21.02.2024	текущий
69	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	22.02.2024	текущий
70	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	27.02.2024	текущий
71	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	28.02.2024	текущий
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	29.02.2024	текущий
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	05.03.2024	текущий
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	06.03.2024	текущий
75	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	07.03.2024	

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			текущий
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	12.03.2024	текущий
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	13.03.2024	текущий
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	14.03.2024	текущий
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	19.03.2024	текущий
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	20.03.2024	текущий
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	21.03.2024	текущий
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	03.04.2024	текущий
83	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1	04.04.2024	промежуточный
84	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по	1	09.04.2024	текущий

	Т.Б			
85	Бег с поворотами и изменением направлений	1	10.04.2024	текущий
86	Челночный бег	1	11.04.2024	промежуточный
87	Бег 30,60 метров	1	16.04.2024	текущий
88	Бег 30,60 метров	1	17.04.2024	текущий
89	Бег 30 метров	1	18.04.2024	промежуточный
90	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	23.04.2024	текущий
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	24.04.2024	текущий
92	Прыжок в длину с места	1	25.04.2024	промежуточный
93	Броски малого мяча в неподвижную цель сидя	1	30.04.2024	текущий
94	Броски малого мяча в неподвижную цель стоя	1	02.05.2024	текущий
95	Броски малого мяча стоя в неподвижную цель	1	07.05.2024	промежуточный
96	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	08.05.2024	текущий
97	Гонка мячей и слалом с мячом	1	14.05.2024	текущий
98	Гонка мячей и слалом с мячом	1	15.05.2024	текущий
99	Футбольный бильярд	1	16.05.2024	текущий
100	Бросок ногой	1	21.05.2024	текущий
101	Подвижные игры на развитие равновесия	1	22.05.2024	текущий
102	Подвижные игры на развитие равновесия	1	23.05.2024	текущий