

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой**

СОГЛАСОВАНА
на заседании МО
протокол №7
от 29.08.2023 года

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №7
от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.08.2023 года №284
директора ГБОУ гимназии № 397
им. Г.В. Старовойтовой

_____ Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»

2 класс
Санкт-Петербург

2023 – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 2 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889.

Характеристика учебного предмета

Общая характеристика предмета Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. 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.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

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. Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, легко, четко, в играх проявил активность, находчивость, ловкость, точно соблюдать правила.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, со значительными ошибками, в играх допущена нерасторопность, неумение играть в команде.

Оценка «1»: отказ выполнять двигательное действие без уважительной причины или не смог.

Количество часов в год: 68.

Количество часов в неделю: 2.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического 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 условиях

К концу учебного года учащиеся 2 класса научатся:

- правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- приемам закаливания во все времена года;
- упрощенным правилам игры баскетбол;
- основам выполнения гимнастических упражнений;
- упражнениям для развития физических качеств и общим правилам их тестирования;
- гимнастическим упражнениям для сохранения правильной осанки;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Содержание программы

Количество часов в год: 68.

Количество часов в неделю: 2.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть.

Для освоения базовых основ физической культуры во 2 классе отведено 52 часа, на вариативную часть – 16 часов. Итого: 68 часов.

Содержание учебного предмета во 2 классе

№	Вид программного материала	Количество часов	Планируемые результаты	
			Предметные	У УД
1	Базовая часть	50		
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • знания о физической культуре у народов Древней Руси; • закаливание организма (обливание, душ); • знания о первых Олимпийских играх 	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Регулятивные: владение умением самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры</p> <p>Познавательные: владение знаниями о здоровом образе жизни и правильном режиме дня</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения</p>
1.2	Легкая атлетика	14	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять технику безопасности на уроках; • выполнять легкоатлетические упражнения в метании, беге и прыжках 	<p>Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p>Регулятивные: владение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.</p> <p>Познавательные: владение знаниями о влиянии бега на здоровье</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	12	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; 	<p>Личностные: владение навыками правильной осанки, правильными положениями рук, ног и туловища</p> <p>Регулятивные: владеть основой правильного выполнения гимнастических упражнений с различными предметами и тестирования физических качеств</p> <p>Познавательные: владение знаниями о названии снарядов и гимнастических элементов; правила безопасности во время</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • выполнять лазание по гимнастической стенке, скамейке и перелезание; • выполнять перекат назад и вперед 	<p>занятий</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p>
1.4	Кроссовая подготовка.	12	<ul style="list-style-type: none"> • освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств; • развитие выносливости во время кроссовой подготовки. 	<p>Личностные: владение навыками выполнения длительного бега</p> <p>Регулятивные: знать технику безопасности при проведении элементарных соревнований и занятий</p> <p>Познавательные: уметь измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p>
1.5	Подвижные игры	14	<ul style="list-style-type: none"> • элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; • играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка 	<p>Личностные: владение навыками измерения роста, веса и силы мышц</p> <p>Регулятивные: знать названия и правила проведения игр и какие качества люди развивали с помощью игр</p> <p>Познавательные: уметь подготовить инвентарь и играть с друзьями на свежем воздухе</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к другой точке зрения</p>
2	Вариативная часть	16		
2.1	Спортивные игры (баскетбол)		<ul style="list-style-type: none"> • Освоение подводящих упражнений с различной 	<p>Личностные: владение навыками быстро менять направление и способ движения</p>

		<p>скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные приемы игры в баскетбол 	<p>Регулятивные: знать историю развития баскетбола</p> <p>Познавательные: уметь обращаться с мячом самостоятельно и в паре с товарищем</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p>
	Всего часов	68	

Календарно-тематическое планирование: 68 часов

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег.	1		
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	тест	
3			Техника челночного бега	1		
4			Тестирование челночного бега 3*10 м	1	тест	
5			Техника метания мешочка на дальность	1		
6			Тестирование метания мешочка на дальность	1	тест	
7			Техника прыжка в длину с разбега	1		
8			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Тестирование прыжка в длину с места.	1	тест	
9			Прыжок в длину с разбега на результат	1		
10			Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	тест	
11			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	тест	
12			Преодоление полосы препятствий	1		
13			Преодоление полосы препятствий	1		
14			Бег на результат: 1000м	1	зачет	
15			Инструктаж ТБ по гимнастике. Кувырок вперед	1		

16			Кувырок вперед с трех шагов	1		
17			Кувырок вперед с разбега	1		
18			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1		
19			Стойка на лопатках, мост	1		
20			Стойка на голове	1		
21			Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
22			Различные виды перелезаний	1		
23			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
24			Круговая тренировка	1		
25			Лазание по гимнастической скамейке	1		
26			Лазание по канату	1		
27			Инструктаж ТБ по подвижным играм. Игры с бегом	1		
28			Тестирование челночного бега 3*10 м	1	тест	
29			Игры с бегом и прыжками	1		
30			Тестирование прыжка в длину с места.	1	тест	
31			Игры с метанием	1		
32			Тестирование метания малого мяча в цель	1	тест	
33			Игры с мячом	1		
34			Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	тест	
35			Игры с бегом, прыжками и набивными мячами	1		

36			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	тест	
37			Подвижные игры для зала	1		
38			Подвижные игры для зала	1		
39			Инструктаж ТБ по баскетболу. Броски и ловля мяча на месте в парах.	1		
40			Броски и ловля мяча на месте в тройках	1		
41			Броски и ловля мяча на месте в кругу	1		
42			Броски и ловля мяча на месте в квадрате	1		
43			Ловля и передача мяча в движении в парах	1		
44			Ловля и передача мяча в движении в тройках.	1		
45			Ведение мяча на месте	1		
46			Ведение мяча по прямой	1		
47			Броски мяча снизу в щит	1		
48			Броски мяча сверху в щит	1		
49			Броски мяча снизу в кольцо	1		
50			Броски мяча сверху в кольцо	1		
51			Ведение, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1		
52			Ведение мяча и броски в кольцо	1		
53			Упражнения и подвижные игры с мячом	1		
54			Эстафеты с мячом	1		

55			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Тестирование прыжка в длину с места.	1	тест	
56			Равномерный бег с преодолением препятствий	1		
57			Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	тест	
58			Равномерный бег с преодолением препятствий	1		
59			Тестирование челночного бега 3*10 м	1	тест	
60			Равномерный бег с преодолением препятствий	1		
61			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	тест	
62			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Беговые упражнения	1		
63			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	тест	
64			Бег на результат: 1000м	1	зачет	
65			Прыжки в высоту с прямого разбега	1		
66			Прыжки в высоту с прямого разбега на результат	1	зачет	
67			Метание т/мяча в цель. Игры – эстафеты.	1		
68			Метание т/мяча в цель. Игры – эстафеты.	1		

Итого:

Количество часов по плану	Количество часов по факту	Выполнение программы (нужное подчеркнуть)
		Программа выполнена за счет уплотнения
		Программы выполнена в полном объеме

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Рабочая программа по физической культуре. 2 класс. Методическое пособие/ А.Н. Каинов, Г. И. Курьерова - М.: Планета, 2016 – (Образовательный стандарт)	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы /Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов.-М.: ВАКО, 2012	Д
1.4	Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: Вентана-Графа, 2018	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф

2.2	Олимпийская летопись Петербурга / авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов.- ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002.	Д
2.3	Ковалько В.И. Школа физкультминуток 1-4 классы практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр младших школьников. – М.: ВАКО,2005.	Д
2.4	Обухова Л.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4кл. – М.: ВАКО,2005.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 класса – М.: Просвещение, 2007.	Д
3.2	Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Провещение, 1982.	
3.3	Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России./ В.С.Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д

4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Гантели	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К

5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	К
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Стойка для штанги	Д
5.17	Жилетки игровые цветные	П
5.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	П
5.19	Сетка и стойки волейбольные	Д
5.20	Фишки	Д
5.21	Коврик гимнастический	К
5.22	Ворота для мини-футбола	П

5.23	Планка и стойки для прыжков в высоту	Д
6	Пришкольный стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мин - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П
6.4	Гимнастический городок	П
6.5	Столы настольного тенниса	П