



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 23.08.2021 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
от 23.08.2021 № 402



А.А.Бушмакина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

начального общего образования

по физической культуре

для обучающихся 2 «А», 2 «Б», 2 «В», 2 «Г», 2 «Д» классов

на 2021 - 2022 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составитель:

Николаева Елена Геннадьевна,

Председатель МО

Санкт-Петербург

2021

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная основа программы**

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373;
- Примерной программы по физической культуре 1 – 4 классы (стандарты второго поколения). -М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требованиям к результатам начального общего образования).
- Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение,2012.
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 с изменениями (Приказ от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»);
- основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- учебного плана ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 уч. год;

### **1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» во 2 классе**

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

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- 1.2.1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 1.2.2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 1.2.3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 1.2.4. на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- 1.2.5. на углубленное представление об основных видах спорта;
- 1.2.6. на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями изанятиям любимым видом спорта в свободное время;
- 1.2.7. обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 1.2.8. на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

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

- 1.3.1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и доброжелательности;
- 1.3.2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями вразличных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 1.3.3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленной цели;
- 1.3.4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общийязык и общие интересы.

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

- 1.3.4.1. характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективнуюоценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 1.3.4.2. находить ошибки при выполнении учебных знаний, отбирать способы ихисправления;
- 1.3.4.3. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации местзанятий;
- 1.3.4.4. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых впроцессе её выполнения;
- 1.3.4.5. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения;
- 1.3.4.6. технически правильно выполнять двигательные действия из базовыхвидов спорта, использовать их в игровой деятельности;
- 1.3.4.7. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

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

#### Раздел «Знания о физической культуре»

*Обучающийся научится:*

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

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

*Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

*Обучающийся научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Обучающийся 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- передвигаться на лыжах;

## I. Основное содержание учебного предмета, курса

### Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основное содержание
			2 класс
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>79</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
1.2	Способы физкультурной деятельности		
1.3	Подвижные игры	17	Организация и проведение подвижных игр
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	Строевые упражнения, группировки, перекаты, стойка на лопатках «согнут ноги», преодоление полосы препятствий
1.5	Легкая атлетика	21	Бег в чередовании с ходьбой, бег на дистанции 30 м., 1000 м., прыжки, метание
1.6	Кроссовая/лыжная подготовка	23	Равномерный бег до 8 мин./ передвижение на лыжах различными способами, подъем и спуск с горы
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>23</b>	
2.1	Подвижные игры на основе спортивных игр	23	Подвижные игры на основе волейбола и баскетбола
Итого:		102	

**Используемый учебно-методический комплект:**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл: учеб. для общеобразов. орг./ В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2014, 2017, 2018.

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2021 - 2022 учебный год.