

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 10 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

С.А. Тихашин
Приказ № 156 от 30.08 2021 г.

Рабочая программа

по физической культуре

2 б класса

учителя Тимошиной Татьяны Михайловны

Санкт-Петербург
2021 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 10 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А. Тихашин
Приказ № 156 от 30.08 2021 г.



Рабочая программа

по физической культуре

2 б класса

учителя Тимошиной Татьяны Михайловны

Санкт-Петербург
2021 г.

1. Пояснительная записка.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373, рабочая программа по физической культуре разработана на основе: требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, с учётом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.Просвещение, 2012 и с психолого-педагогическими особенностями учащихся 2 б класса.

Реализация воспитательной работы на уроке осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применения на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

1.1. Место предмета в учебном плане школы.

Учебный план ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год отводит 405 часов для обязательного изучения физической культуры на этапе начального общего образования, в том числе во 2 классе 102 часа из расчёта 3-х учебных часов в неделю.

1.2. Описание учебно - методического комплекта.

Рабочая программа ориентирована на учебник Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Литература, используемая учителем.

Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся 2 класса научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся 2 класса получают возможность научиться:

- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Универсальные результаты

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Личностные результаты

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- 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;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

2. Содержание курса

Знания о физической культуре.

Возникновение физической культуры у древних людей. История зарождения древних Олимпийских игр. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок вперед; стойка на лопатках; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по - пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Перелезание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

Развитие выносливости: бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; длительный бег.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Легкая атлетика	26
2	Подвижные игры	21
3	Гимнастика	18
4	Кроссовая подготовка	22
5	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол)	15
Всего:		102

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	И.О.Т. на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра		
2	Высокий старт. Игра.		
3	Высокий старт, бег по дистанции. Игра.		
4	Челночный бег 3х10 м.		
5	Прыжки в длину и вверх с места.		
6	Строевые упражнения. О.Р.У.		
7	Метание на дальность.		
8	Метание на дальность. Эстафеты.		
9	Прыжок в длину с места.		
10	ИОТ на уроках кроссовой подготовки. Бег с изменением частоты шагов.		
11	Техника бега в медленном темпе.		
12	Бег до 3 мин.		
13	Бег до 4 минут. Круговые эстафеты до 20 м.		
14	Бег до 4 мин. Круговые эстафеты до 20 м		
15	Бег до 6 мин. Игра.		
16	Бег до 6 мин. Игра.		
17	Бег до 6 мин. Игра.		

18	Бег до 6 мин. Игра.		
19	Шестиминутный бег.		
20	Длительный бег.		
21	ИОТ на уроках подвижных игр. Русские народные игры.		
22	Режим дня. Подвижные игры.		
23	Физические качества человека. Игра «Удочка»		
24	Подвижные игры с элементами бега.		
25	Подвижные игры с элементами бега.		
26	Подвижные игры с прыжками.		
27	Разучивание игр с прыжками.		
28	И.О.Т. на уроках гимнастики.		
29	Лазание и перелезания.		
30	Упражнения в висах.		
31	Упражнения в висах.		
32	Подтягивания из виса лежа.		
33	Упражнения в равновесии		
34	Упражнения в равновесии		
35	Упражнения в равновесии. Полоса препятствий.		
36	Акробатические упражнения.		
37	Кувырок вперед.		
38	Совершенствование кувырка вперед.		
39	Совершенствование кувырка вперед.		
40	Акробатическая комбинация.		
41	Развитие гибкости.		
42	Прыжки со скакалкой.		
43	Упражнения с гимнастическими палками.		
44	Упражнения с гимнастическими палками.		
45	Подъем туловища из положения лежа на спине.		
46	Развитие гибкости. Наклон.		
47	ИОТ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на координацию, ловкость.		
48	Бег и прыжки в эстафетах..		
49	ИОТ на уроках кроссовой подготовки. Бег в медленном темпе.		
50	Бег в медленном темпе.		
51	Кроссовый бег.		
52	Кроссовый бег.		
53	Длительный бег.		
54	Длительный бег.		
55	Длительный бег.		
56	Длительный бег.		
57	Эффективный темп бега. Длительный бег.		
58	Кроссовая подготовка.		
59	Кроссовая подготовка.		
60	ИОТ на уроках подвижных игр. Упражнения с мячами.		
61	Броски и ловля мяча в паре. Подвижная игра		
62	Броски мяча одной рукой.		
63	Ловля отскочившего мяча.		

64	Ведения мяча на месте, в движении.		
65	Броски мяча в кольцо (снизу)		
66	Броски мяча в кольцо (сверху)		
67	Броски после ловли и после ведения.		
68	Ведение приставными шагами.		
69	Броски и ловля волейбольного мяча двумя над головой.		
70	Броски волейбольного мяча через сетку.		
71	Броски волейбольного мяча через сетку двумя от груди, из-за головы.		
72	Подача мяча через сетку. Игра.		
73	Подача мяча через сетку. Игра.		
74	Взаимодействие игроков в команде.		
75	ИОТ на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в длину с места.		
76	Прыжок в длину с места.		
77	Развитие выносливости посредством бега, прыжков.		
78	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафеты.		
79	Эстафеты. «Веселые старты»		
80	Эстафеты. «Веселые старты»		
81	Эстафеты. «Веселые старты»		
82	Эстафеты с мячом.		
83	Подвижные игры. «Перекинь мяч».		
84	Бросок набивного мяча из-за головы.		
85	Бросок набивного мяча из-за головы.		
86	Бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра.		
87	Контроль пульса; Строевые упражнения. Беговые упражнения.		
88	Совершенствование челночного бега.		
89	Челночный бег 3х10 м.		
90	Высокий старт. Стартовое ускорение.		
91	Бег 30 м.		
92	Бег 30 м на результат		
93	Прыжок в длину с места.		
94	Прыжок в длину с места.		
95	Прыжки через низкие барьеры.		
96	Метания теннисного мяча на дальность.		
97	Совершенствование метания теннисного мяча в цель.		
98	Метание мешочка на дальность.		
99	Метание мешочка в цель.		
100	ИОТ на уроках подвижных игр. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра.		
101	Круговая тренировка. Игра.		
102	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.		