



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей №40
Приморского района Санкт-Петербурга
Н.Г. Милокова

Приказ от «30» августа 2022 г. №226/1-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 2-х классов

(Лях В. И.)

АО «Издательство Просвещение» № 1.1.8.1.3.1

(102 часа)

Уровень обучения: начальное общее образование

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе обучения)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)

Способы физической деятельности (в процессе обучения)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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); седы (на пятках, углом); 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. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Упражнения со скакалкой. танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (30 часов)

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, челночный бег 3 x 10 м., равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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. на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

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

Подвижные игры (39 часов)

Для развития скоростных способностей, для развития ловкости, для развития координации, развития выносливости и внимания:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». »: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: броски мяча через сетку, подводящие упражнения для обучения верхней передачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Кроссовая подготовка (12 часов)

Равномерный бег до 9 мин, чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 80 м. преодоление малых препятствий)

Резерв (3 часа)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	
3	Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	
4	Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров.	
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров.	
6	Беговые упражнения. Бег на 60 м с высокого старта.	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
8	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
9	Метание малого мяча на дальность.	
10	Метание малого мяча на дальность.	
11	Контрольные легкоатлетические упражнения	
12	Броски большого (1кг) мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди	
13	Броски большого (1кг) мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди	
14	Техника выполнения прыжка в длину с места	
15	Техника выполнения прыжка в длину с места	
16	Техника выполнения прыжка в длину с места	
17	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
18	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
19	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
20	Контрольные легкоатлетические упражнения	
21	Беговые упражнения. Эстафеты	
22	Техника безопасности на занятиях подвижными играми, повторить ранее изученные подвижные игры.	
23	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
24	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
25	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
26	Подвижные игры для развития ловкости.	
27	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	
28	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	
29	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	
30	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	
31	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, футбол. Ознакомление с игрой «футбол».	
32	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	
33	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	
34	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	
35	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного, двух шагов.	
36	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного, двух шагов.	
37	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	

38	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	
39	Контрольные упражнения	
40	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах.	
41	История гимнастики, упражнения в висах и упорах	
42	Упражнения в висах и упорах	
43	Значение гимнастики в жизни человека, подъём туловища из положения лёжа на спине	
44	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
45	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
46	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике. Упражнения со скакалкой	
47	Упражнения со скакалкой	
48	Контрольные упражнения	
49	Группировка из положения лежа и раскачивание в полной группировке	
50	Перекаты назад из седа в группировке и обратно	
51	Перекаты из упора присев	
52	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	
53	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	
54	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	
55	Контрольные упражнения	
56	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания	
57	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания	
58	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	
59	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
60	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
61	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
62	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
63	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
64	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
65	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
66	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
67	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
68	Контрольный урок	
69	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
70	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «баскетбол». Эстафеты с мячом	
71	История баскетбола. Ловля и передача на месте, в движении.	
72	Ловля и передача на месте, в движении.	
73	Ловля и передача на месте, в движении.	
74	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо.	
75	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо.	
76	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо.	
77	Контрольные упражнения	
78	Эстафеты с элементами баскетбола	

79	Технические действия с мячом	
80	Технические действия с мячом	
81	Контрольные упражнения, эстафеты с элементами баскетбола	
82	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «волейбол». Подвижные игры.	
83	Броски мяча через сетку двумя руками	
84	Броски мяча через сетку двумя руками	
85	Броски мяча через сетку одной рукой	
86	Броски мяча через сетку одной рукой	
87	Ловля мяча через сетку, подвижные игры	
88	Ловля мяча через сетку, подвижные игры	
89	Контрольные упражнения	
90	Эстафеты	
91	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	
92	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега.	
93	Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег3*10метров	
94	Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег3*10метров	
95	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
96	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
97	Контрольные упражнения	
98	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	
99	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	
100	Повторение	
101	Повторение	
102	Повторение	
	Итого по факту:	