

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Принята к использованию»

Рук.МО Клементьева Т. А.

Клементьева

«27 августа 2021 г.

«Принята»

Протокол педагогического совета

№ 1 от 31.08.2021

«Утверждаю»

Директор ГБОУ №690

В.Ю.Соловьева

Приказ № 2422 от 31.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
для 2 «Э» класса  
на 2021 – 2022 уч год

Составитель:

**Лебедев Никита Сергеевич,**  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
**Штефанова Ксения Алдекандровна,**  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2021г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>1. Сведения о программе (примерной/типовой/ или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания</p>	<p>Данная программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура: программа, 1–4 классы», Р. И. Тарнопольская. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2012.</p>
<p>2. Информация об используемом учебнике</p>	<p>Учебник: Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразовательной организации / В. И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России)</p>
<p>3. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе о количестве обязательных часов для проведения лабораторно–практических, повторительно–обобщающих, контрольных уроков, а также при необходимости – часов на экскурсии, проекты, исследования и др., количество часов для реализации школьного (космического) компонента.</p>	<p>Рабочая программа рассчитана на <u>34 учебные недели, 102 часа в год</u>          Их них контрольных работ <u>0</u> часов          лабораторных работ <u>0</u> часов          практических работ <u>0</u> часов          уроков внеклассного чтения <u>0</u> часов          уроков развития речи <u>0</u> часов  <u>школьный (космический) компонент – 7 часов</u></p>
<p>4. Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т. п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету</p>	<p>Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• реализацию <i>принципа вариативности</i>, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);</li> <li>• реализацию <i>принципа достаточности и соответности</i>, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;</li> <li>• соблюдение дидактических правил <i>от известного к неизвестному</i> и <i>от простого к сложному</i>, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в</li> </ul>

	<p>практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расширение <i>межпредметных связей</i>, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</li> </ul> <p><i>усиление оздоровительного эффекта</i>, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).</p> <p>В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.</p>
<p>5. Планируемый результат на конец учебного года (в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения, а также требованиями ОГЭ и ЕГЭ).</p>	<p><b>Метапредметные результаты.</b></p> <p>Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</li> <li>– выявлять различия в основных способах передвижения человека;</li> <li>– определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</li> <li>– определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>– понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной</li> </ul>

деятельностью человека;

– различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила,быстрота,выносливость).

**Личностные результаты.**

Самостоятельные занятия позволяют ученикам:

- составлять индивидуальный режим дня;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**Предметные результаты.**

**Уметь:**

- правильно составить режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- передвигаться ступающим шагом;
- владение техникой поворотов и разворотов;
- концентрировать внимание и координировать движения тела.

**Знать:**

- комплекс упражнений для утренней зарядки;
- технику выполнения беговых упражнений;
- технику перекатов, кувырков;
- правила игры в различные подвижные игры;
- технику эстафетного бега;
- технику прыжков в длину и высоту,метания мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

## 2. Содержание программы по физической культуре

Название темы (раздела)	Необходимое количество часов для ее изучения	Содержание учебного материала	Планируемый результат
Легкая атлетика	20 часов	Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.	Знание техники выполнения беговых упражнений. Освоение техники прыжков в длину и высоту, метания мяча.
Гимнастика	11 часов.	Развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, силовых способностей.	Знание организующих команд и приемов, выполнение строевых команд. Освоение техники перекатов, кувырков.
Лыжи	12 часов.	Развитие координации, выносливости.	Совершенствовать технику скольжения. Знакомить с техникой одношажного попеременного хода.
Спортивные игры	24 часа.	На материале гимнастики игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимательность, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики. Бег, метания, упражнения на выносливость и быстроту. Футбол, баскетбол, волейбол.	Знание правил игры в различные подвижные игры. Освоение техники эстафетного бега. Умение концентрировать внимание и координировать движение.
Водная подготовка	34 часа	Правила посещения бассейна. Понятие горизонтального положения тела. Упражнения на дыхание в воде. Скольжение на спине, груди, с плавательной доской Игры в воде.	Знание правил посещения бассейна, понимать горизонтальное положение тела, уметь пользоваться инвентарем. Уметь правильно дышать в воде.
<b>Итого</b>	<b>102 часа.</b>		