

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиастроителей, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 г. № 500 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 30.05.2025 года
протокол № 6

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 30.05.2025 года
протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 6731364

учебный предмет

«Физическая культура»

для учащихся 2 А класса

учителя: Окунева Людмила Глебовна

на 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 313 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	4	12	Российская электронная

					школа (resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	2	0	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	20	6	20	Российская электронная школа (resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	21	0	21	Российская электронная школа (resh.edu.ru
Итого по разделу		55	10		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	Российская электронная школа (resh.edu.ru
Итого по разделу		4	4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	68	

Поурочное планирование

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения и команды	1		1	1 неделя	https://resh.edu.ru
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов Бег с ускорением 30 метров.	1		1	1 неделя	https://resh.edu.ru
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Бег на 30м	1	2 неделя	https://resh.edu.ru
4	Зарождение Олимпийских игр Челночный бег.	1		1	2 неделя	https://resh.edu.ru
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	3 неделя	https://resh.edu.ru
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	3 неделя	https://resh.edu.ru

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	4неделя	https://resh.edu.ru
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	4неделя	https://resh.edu.ru
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	5неделя	https://resh.edu.ru
1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Смешанное передвижение	1	5неделя	https://resh.edu.ru
1	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	6неделя	https://resh.edu.ru
1	Игры с приемами баскетбола	1		1	6неделя	https://resh.edu.ru
1	Игры с приемами баскетбола	1		1	7неделя	https://resh.edu.ru
1	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	7неделя	https://resh.edu.ru
1	Сила как физическое качество Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	8неделя	https://resh.edu.ru
1	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	8неделя	https://resh.edu.ru
1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Строевые упражнения и команды	1		1	9неделя	https://resh.edu.ru

1	Выносливость как физическое качество Прыжковые упражнения	1		1	9неделя	https://resh.edu.ru
1	Гимнастическая разминка	1		1	10неделя	https://resh.edu.ru
2	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	10неделя	https://resh.edu.ru
2	Ходьба на гимнастической скамейке			1	11неделя	https://resh.edu.ru
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	11неделя	https://resh.edu.ru
2	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	12неделя	https://resh.edu.ru
2	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	12неделя	https://resh.edu.ru
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	13неделя	https://resh.edu.ru
2	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	13неделя	https://resh.edu.ru
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	14неделя	https://resh.edu.ru

2	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики	1	14неделя	https://resh.edu.ru
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	15неделя	https://resh.edu.ru
3	Гибкость как физическое качество Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	15неделя	https://resh.edu.ru
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой бег 3мин	1		1	16неделя	https://resh.edu.ru
3	Развитие координации движений. бег3мин	1		1	16неделя	https://resh.edu.ru
3	Дневник наблюдений по физической культуре. Бег 3мин	1		1	17неделя	https://resh.edu.ru
3	Закаливание организма бег 3мин	1		1	17неделя	https://resh.edu.ru
3	Утренняя зарядка бег4 мин	1		1	18неделя	https://resh.edu.ru
3	Составление комплекса утренней зарядки Бег 4 мин	1		1	18неделя	https://resh.edu.ru
3	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	19неделя	https://resh.edu.ru

3	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	19неделя	https://resh.edu.ru
3	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	20неделя	https://resh.edu.ru
4	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	20неделя	https://resh.edu.ru
4	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	21неделя	https://resh.edu.ru
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Смешанное передвижение	1	21неделя	https://resh.edu.ru
4	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	22неделя	https://resh.edu.ru
4	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	22неделя	https://resh.edu.ru
4	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	23неделя	https://resh.edu.ru
4	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок			1	23неделя	https://resh.edu.ru
4	Прием «волна» в баскетболе	1		1	24неделя	https://resh.edu.ru
4	Прием «волна» в баскетболе	1		1	24неделя	https://resh.edu.ru
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	25неделя	https://resh.edu.ru
5	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	25неделя	https://resh.edu.ru

5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	26неделя	https://resh.edu.ru
5	Прыжковые упражнения .прыжок в длину с места	1		1	26неделя	https://resh.edu.ru
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	27неделя	https://resh.edu.ru
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Прыжок в высоту на технику	1	27неделя	https://resh.edu.ru
5	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	28неделя	https://resh.edu.ru
5	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	28неделя	https://resh.edu.ru
5	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	29неделя	https://resh.edu.ru
5	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	29неделя	https://resh.edu.ru
5	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	30неделя	https://resh.edu.ru
6	Футбольный бильярд	1		1	30неделя	https://resh.edu.ru
6	Бросок ногой	1		1	31неделя	https://resh.edu.ru
6	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	31неделя	https://resh.edu.ru
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	32неделя	https://resh.edu.ru

6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	32неделя	https://resh.edu.ru
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	33неделя	https://resh.edu.ru
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	33неделя	https://resh.edu.ru
6	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	34неделя	https://resh.edu.ru
6	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	34неделя	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1 0	68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 2-й класс : учебник: / А.П. Матвеев – 14-е изд, перераб. –
Москва: Просвещение, 2024. – 175

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная рабочая программа начального общего образования (для 1–4 классов)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

физическая культура Российская электронная школа (resh.edu.ru)

