ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346 Невского района Санкт- Петербурга

Принята решением Педагогического Совета ГБОУ школы № 346 Протокол № от 31.08.2023 № 1

Утверждена приказом директором ГБОУ школы № 346 Невского района Санкт-Петербурга От 31.08.2023 № 318 ______В.И. Кравченко

Рабочая программа по физической культуре для 2 «А», 2 «В», 2 «Г», 2 «Е», 2 «Д» классов на 2023-2024 учебный год

Учитель: Алексеева Ю. И.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

	Наименование	Количество часов			Электронные	
№ п/п	разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы	
PA3,	 ДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗ	⊥ ИЧЕСКОЙ	КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знания о физической культуре	2			Роосийская электронная школа https://resh.edu.ru/	
Итог	о по разделу	2				
PA3,	ДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМ	ОСТОЯТЕ	ІЛЬНОЙ ДЕЯТЕ Ј	ІЬНО СТИ		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Роосийская электронная школа https://resh.edu.ru/	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				
2.3	Физическая нагрузка	2				
Итог	то по разделу	4				
PA3,	дел 3. физическое (СОВЕРШЕ	НСТВОВАНИЕ			
Разд	ел 3.1 Оздоровительная	физическая	культура			
3.1.1	Закаливание организма	1			Роосийская электронная школа https://resh.edu.ru/	
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Роосийская электронная школа https://resh.edu.ru/	
Итог	о по разделу	2				

Разде.	л 3.2 Спортивно-оздорові	ительная физі	ическая культу	ура	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Роосийская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.2.2	Легкая атлетика	18			Роосийская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.2.3	Лыжная подготовка	12			Роосийская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.2.4	Плавательная подготовка (упражнения спортивно- оздоровительного характера применительно к плаванию)	2			Роосийская электронная школа ttps://resh.edu.ru/
3.2.5	Подвижные и спортивные игры	18			Роосийская электронная школа ttps://resh.edu.ru/
Итог	о по разделу	68			
Разд	ел 3.3 Прикладно-ориент	ированная фі	изическая куль	ьтура	
3.3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов	Дата		
№ п/п			по плану	по факту	
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Виды физических упражнений	1			
2.	Ходьба с различным положением рук и длиной шага. Медленный бег	1			
3.	Сочетание различных видов ходьбы и бега	1			
4.	Физическая культура у древних народов	1			
5.	Обычный бег, бег с изменения направления движения, бег в чередовании с ходьбой	1			
6.	Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения с координационной сложностью	1			
7.	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег 30 м с максимальной скоростью	1			
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
9.	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег 60 м с максимальной скоростью	1			
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
12.	Челночный бег 3x10 м	1			
13.	Прыжок в длину с места	1			
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			

15.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1	
16.	История появления современного спорта	1	
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
20.	Броски набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди		
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
25.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
26.	Строевые команды и упражнения	1	
27.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
28.	Передвижения по гимнастической стенке	1	
29.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	
30.	Дозировка физических нагрузок	1	
31.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
32.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
33.	Общеразвивающие упражнения различной координационной сложности без предметов	1	

34.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	
35.		1	
36.	Стойка на лопатках	1	
	Мост из положения лежа на спине	1	
37.	Кувырок вперед	-	
38.	Акробатическая комбинация	1	
39.	Ритмическая гимнастика	1	
40.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
41.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
44.	Лазанье по канату. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Лазанье по канату	1	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	
49.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая	1	

	подготовка		
50.	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками	1	
51.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
52.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
53.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
54.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания	1	
55.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
56.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
57.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
58.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
59.	Подъем «лесенкой» и спуск в высокой стойке	1	
60.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
63.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
64.	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
65.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
66.	Спортивная игра баскетбол. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, жонглирование	1	
67.	Передача и ловля мяча на месте в парах	1	
68.	Передача и ловля мяча на месте в парах,	1	

	тройках			
69.	Ловля и передача мяча в движении	1		
70.	Ведение мяча на месте	1		
71.	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола	1		
72.	Ведение мяча в движении по прямой шагом	1		
73.	Ведение мяча шагом	1		
74.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
75.	Спортивная игра волейбол	1		
76.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
77.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
78.	Подвижные игры с приемами волейбола	1		
79.	Спортивная игра футбол	1		
80.	Подвижные игры с приемами футбола	1		
81.	Подвижные игры с приемами футбола	1		
82.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
85.	Метание в горизонтальную и вертикальную мишени	1		
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
87.	Метание на дальность	1		
88.	Прыжок в длину с разбега. Фазы прыжка	1	_	
89.	Прыжок в длину с разбега (разбег,	1		

	отталкивание)		
90.	Прыжок в длину с разбега (полет, приземление)	1	
91.	Бег на короткие дистанции	1	
92.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 700м	1	
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
94.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 1000 м	1	
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
96.	Соревнования «ГТО» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
97.	Соревнования «ГТО» с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
98.	Плавание. Способы плавания. Прикладное плавание		
99.	Упражнения спортивно-оздоровительного характера применительно к плаванию. Правила поведения в бассейнах и на открытой воде		
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	
101.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения спортивно-оздоровительного характера применительно к плаванию. Подвижные игры	1	
102.	Закаливание организма под душем	1	
ОБЩЕІ	Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	