



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 02CF21424A89A79CFD269A04191FC2B1

Владелец: Бочков Сергей Михайлович

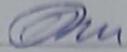
Действителен с 21.02.2024 до 16.05.2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Исполнительный комитет Верхнеуслонского муниципального района  
Республики Татарстан  
МБОУ "Тат.Бурнашевская СОШ"

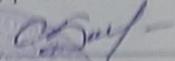
РАССМОТРЕНО  
Руководитель  
школьного  
методического  
объединения  
начальных классов

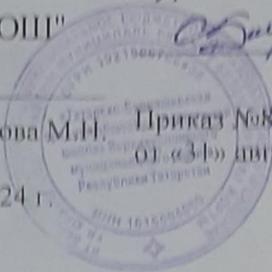
  
Гушина А.Н.  
Протокол №1  
от «31» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
"Татарско-  
Бурнашевская СОШ"

  
Бочкова М.Н.  
Протокол №1  
от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
"Татарско-  
Бурнашевская СОШ"

  
Бочков С.М.  
Приказ №86  
от «31» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Спорт и ЗОЖ»  
для обучающихся 2 класса

с.Татарское Бурнашево 2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Рабочая программа курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ГБОУ Школа № 2104 на Таганке.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» (далее соответственно - программа по спорту и здоровому образу жизни, спорт и здоровый образ жизни) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни, тематическое планирование по годам обучения.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения изобразительного искусства, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения программы в области спортивной подготовки и здорового образа жизни включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

### **1. Пояснительная записка.**

При создании программы внеурочной деятельности учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отводимых учебном плане для изучения курса «Спорт и здоровый образ жизни» во 2 классе – 34 ч.

Класс/кол-во часов	2 класс
В неделю	1
В год	34

## 2. Содержание обучения во 2 классе.

**Знания о влияние спорта и здорового образа жизни.** Понятие «Здорового образа жизни» как соблюдение режима дня, закаливания, здорового питания, прогулок на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на здоровье человека, укрепления иммунной системы, улучшения настроения.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Гимнастические упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств. Танцевальный модуль. Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, малый волейбол, эстафеты с элементами спортивных и подвижных игр). Народные игры. Подвижные игры с техническими приёмами народных игр (лапта, городки). Проведение турниров и соревнований по подвижным и спортивным играм.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Проведение соревнований в физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 3. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности спорт и здоровый образ жизни на уровне начального общего образования.

**Личностные результаты** освоения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- 2) базовые исследовательские действия: определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 3) работа с информацией: выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- 1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
- 2) совместная деятельность: формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой)

ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- 1) самоорганизация: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;
- 2) самоконтроль: устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни»: физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

## 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. знать все о способах закаливания организма;
2. уметь составлять комплекс утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
3. примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
4. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
5. демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
1. 4. Уметь выполнять простые танцевальные движения;
6. владеть гимнастическими упражнениями ритмической гимнастики и прикладными гимнастическими упражнениями в подвижных играх и эстафетах;
7. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
8. знать правила игры «Лапта» и «Городки»;
9. выполнять упражнения на развитие физических качеств;
10. знать историю ГТО, стремиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## 4. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Форма организации	Электронные образовательные ресурсы
2 класс				
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://cst.mosport.ru/parent/">https://cst.mosport.ru/parent/</a>
2	Спорт и	1	факультат	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1</a>

	здоровый образ жизни		ив	<a href="https://611264?menuReferrer=catalogue">611264?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/254795?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/254795?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--plai/news5.html">https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--plai/news5.html</a> <a href="https://ligazn.ru/">https://ligazn.ru/</a> <a href="https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--plai/lessons/">https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--plai/lessons/</a>
3	Упражнения ритмической гимнастики для развития физических качеств	4	Факультатив, тренировка	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue</a> <a href="http://xn--h1aaaibhidei.xn--plai">http://xn--h1aaaibhidei.xn--plai</a> <a href="https://www.europegym.ru">https://www.europegym.ru</a>
4	Танцевальные упражнения	4	Факультатив, тренировка	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue</a> <a href="http://xn--h1aaaibhidei.xn--plai">http://xn--h1aaaibhidei.xn--plai</a> <a href="https://www.europegym.ru">https://www.europegym.ru</a>
5	Прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах	4	тренировка	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue</a> <a href="http://xn--h1aaaibhidei.xn--plai">http://xn--h1aaaibhidei.xn--plai</a> <a href="https://www.europegym.ru">https://www.europegym.ru</a>
6	Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	5	факультатив, тренировка, соревнования	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue</a> <a href="http://vg.mskobr.ru/">http://vg.mskobr.ru/</a> <a href="https://mgfso.mosport.ru/">https://mgfso.mosport.ru/</a>
7	Подвижные и спортивные игры	10	тренировка	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.parktaganskiy.ru/">https://www.parktaganskiy.ru/</a>
8	Народные игры	3	факультатив, тренировка	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.parktaganskiy.ru/">https://www.parktaganskiy.ru/</a>
9	Турниры и соревнования	2	участие в спортивных соревнованиях	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://xn--blahgrjafjgng.xn--plai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove">https://xn--blahgrjafjgng.xn--plai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove</a>
		34		



Лист согласования к документу № 1909246 от 19.09.2024  
Инициатор согласования: Бочков С.М. Директор  
Согласование инициировано: 19.09.2024 22:22

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бочков С.М.		 Подписано 19.09.2024 - 22:22	-