

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия № 17» _____

В.А. Герасимова

Приказ от «01» сентября 2021 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(название курса)

2 Д класс

Составитель: _____ ***Ильичев Павел Андреевич***

Фамилия, имя, отчество

Учитель: *физической культуры первой квалификационной категории*

Предмет, квалификационная категория

2021г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №17 Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 63 с.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Формирования чувства гордости за свою Родину;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Обучающиеся получают возможность научиться;:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне,

- характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества обучающиеся получают возможность научиться;

Обучающиеся получают возможность научиться;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия , использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

- Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта;

Обучающиеся получают возможность научиться;:

- Навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности ,а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

III.Содержание учебного предмета.

Знание о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание. Правила предупреждения травматизма.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка физкультминутки)

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; висы; хваты.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт.

Прыжковые упражнения: в длину, тройной прыжок, многоскок.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные игры. Спортивные игры. баскетбол, пионербол, футбол.

Уровень физической подготовленности

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 4 | 2 | 1 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 10 | 5 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 130 | 110 | 135 | 125 | 100 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.4 | 6.5 | 7.1 | 5.6 | 6.7 | 7.3 |
| Бег 1000 м, мин. с | - | - | - | - | - | - |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | - | - | - | - | - | - |

IV. Календарно-тематическое планирование.

| № | Тема урока | Кол- | План | Скорре |
|---|------------|------|------|--------|
|---|------------|------|------|--------|

| урока | | во часов | ируем ая дата | ктиров анная дата |
|-------------------------------|---|-------------|---------------------|-------------------------|
| Легкая атлетика 20 (ч) | | | | |
| 1. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1.09. 2021 | |
| 2. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 6.09. 2021 | |
| 3. | Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей. | 1 | 7.09. 2021 | |
| 4. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 8.09. 2021 | |
| 5. | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | 1 | 13.09. 2021 | |
| 6. | Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | 1 | 14.09. 2021 | |
| 7. | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 15.09. 2021 | |
| 8. | Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | 20.09. 2021 | |
| 9. | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 | 21.09. 2021 | |
| 10. | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам». | 1 | 22.09. 2021 | |
| 11. | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам». | 1 | 27.09. 2021 | |
| 12. | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 28.09. 2021 | |
| 13. | Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | 29.09. 2021 | |
| 14. | Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с | 1 | 11.05. | |

| | | | | |
|--------------------------|---|---|------------|--|
| | расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | | 2022 | |
| 15. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 16.05.2022 | |
| 16. | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 | 17.05.2022 | |
| 17. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | 18.05.2022 | |
| 18. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. | 1 | 23.05.2022 | |
| 19. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 24.05.2022 | |
| 20. | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | 25.05.2022 | |
| Гимнастика 21 (ч) | | | | |
| 21. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | 11.10.2021 | |
| 22. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». | 1 | 12.10.2021 | |
| 23. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». | 1 | 13.10.2021 | |
| 24. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | 1 | 18.10.2021 | |
| 25. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической | 1 | 19.10.2021 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------------|--|
| | палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | | |
| 26. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 | 20.10. 2021 | |
| 27. | Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись! ». Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | 1 | 25.10. 2021 | |
| 28. | Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись! ». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 | 26.10. 2021 | |
| 29. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 | 27.10. 2021 | |
| 30. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 | 1.11. 2021 | |
| 31. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | 1 | 2.11. 2021 | |
| 32. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 | 3.11. 2021 | |
| 33. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | 1 | 8.11. 2021 | |
| 34. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 | 9.11. 2021 | |
| 35. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | | 10.11. 2021 | |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|----------------|--|
| 36. | Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 | 22.11. 2021 | |
| 37. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. | 1 | 23.11. 2021 | |
| 38. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 | 24.11. 2021 | |
| 39. | Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись! ». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 | 29.11. 2021 | |
| 40. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | 1 | 30.11. 2021 | |
| 41. | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | 1 | 1.12. 2021 | |
| Подвижные игры 29 (ч) | | | | |
| 42. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 6.12. 2021 | |
| 43. | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 7.12. 2021 | |
| 44. | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 8.12. 2021 | |
| 45. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 13.12. 2021 | |
| 46. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 14.12. 2021 | |
| 47. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 15.12. 2021 | |
| 48. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 20.12. 2021 | |
| 49. | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | 1 | 21.12. | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------------|--|
| | способностей. | | 2021 | |
| 50. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 22.12. 2021 | |
| 51. | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 27.12. 2021 | |
| 52. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 | 28.12. 2021 | |
| 53. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | 1 | 29.12. 2021 | |
| 54. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | 1 | 28.03. 2022 | |
| 55. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей. | 1 | 29.03. 2022 | |
| 56. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 | 30.03. 2022 | |
| 57. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | 1 | 11.04. 2022 | |
| 58. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 | 12.04. 2022 | |
| 59. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 | 13.04. 2022 | |
| 60. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. | 1 | 18.04. 2022 | |
| 61. | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 | 19.04. 2022 | |
| 62. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 | 20.04. 2022 | |

| | | | | |
|--------------------|---|---|------------|--|
| 63. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 | 25.04.2022 | |
| 64. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | 26.04.2022 | |
| 65. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | 27.04.2022 | |
| 66. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 2.05.2022 | |
| 67. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | 3.05.2022 | |
| 68. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча». | 1 | 4.05.2022 | |
| 69. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 9.05.2022 | |
| 70. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. | 1 | 10.05.2022 | |
| Лыжи 15 (ч) | | | | |
| 71. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах в шеренгу, колонну. | 1 | 10.1.2022 | |
| 72. | Повороты на месте вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. | 1 | 11.1.2022 | |
| 73. | Повороты на месте вокруг носков лыж. Ступающий шаг. | 1 | 12.1.2022 | |
| 74. | Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне. | 1 | 17.1.2022 | |
| 75. | Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне. | 1 | 18.1.2022 | |
| 76. | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | 19.1.2022 | |

| | | | | |
|------------------------|--|---|----------------|--|
| 77. | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | 24.1. 2022 | |
| 78. | Подъем по склону наискось. | 1 | 25.1. 2022 | |
| 79. | Подъем по склону прямо «Лесенкой». | 1 | 26.1. 2022 | |
| 80. | Подъем по склону прямо «Лесенкой». | 1 | 31.1. 2022 | |
| 81. | Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость. | 1 | 1.02. 2022 | |
| 82. | Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость. | 1 | 2.02. 2022 | |
| 83. | Передвижение на лыжах с поворотом обратно. | 1 | 7.02. 2022 | |
| 84. | Ходьба на лыжах до 1 км. на время. | 1 | 8.02. 2022 | |
| 85. | Игры: «Лыжная эстафета», «Пройди в ворота». | 1 | 9.02. 2022 | |
| Плавание 15 (ч) | | | | |
| 86. | Техника безопасности на уроках плавания. ОРУ на суше и в воде. | 1 | 14.02. 2022 | |
| 87. | Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком». | 1 | 15.02. 2022 | |
| 88. | Освоение с водой: доставание предметов со дна. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка». | 1 | 16.02. 2022 | |
| 89. | Упражнения на груди у стенки бассейна. | 1 | 28.02. 2022 | |
| 90. | Упражнения на спине у стенки бассейна. | 1 | 1.03. 2022 | |
| 91. | Скольжение на груди. Работа ног в скольжении. | 1 | 2.03. 2022 | |
| 92. | Скольжение на спине. Работа ног в скольжении. | 1 | 7.03. 2022 | |
| 93. | Плавание с доской с задержкой дыхания. | 1 | 8.03. 2022 | |

| | | | | |
|-------------|---|---|----------------|--|
| 94. | Работа ног в скольжении на спине с доской в руках. | 1 | 9.03. 2022 | |
| 95. | Гребковые движения рук в скольжении на груди. | 1 | 14.03. 2022 | |
| 96. | Согласованная работа рук и ног в плавание на груди. | 1 | 15.03. 2022 | |
| 97. | Согласованная работа рук и ног в плавание на груди. | 1 | 16.03. 2022 | |
| 98. | Спад в воду из исходного положения сидя на бортике. | 1 | 21.03. 2022 | |
| 99. | Спад в воду из исходного положения стоя на бортике. | 1 | 22.03. 2022 | |
| 100. | Плавание на груди до 15-20 метров. | 1 | 23.03. 2022 | |