

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рекомендовано:
Методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол от «29» 08. 2016г. № 1

Утверждено:
приказом МБОУ «Гимназия»
«30» 08. 2016г. № 256

Рабочая программа по физической культуре
на 2016 - 2017 учебный год
2 Б класс

Программа составлена:
Дзюиной Н.И., учителем начальных классов

г. Черногорск, 2016 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре является неотъемлемой частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235) и служит ориентиром для достижения планируемых результатов.

Рабочая программа по физической культуре разработана:

- на основании положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам в соответствии ФГОС (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235);
- на основании приказа «Об утверждении списка учебников на 2016-2017 учебный год для реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», от 17.05.2016г. № 151-П;
- на основе УМК «Перспектива» по физической культуре технологии для 2 класса, автор : А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016г.

Формы организации учебных занятий

Для формирования УУД учащихся используются коллективная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

2. Содержание учебного предмета физической культуры

№	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты
1.	Знания о физической культуре (4 ч.)		
	Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований.	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п. Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.	Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметные результаты: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную

			деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; 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; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
2.	Способы физической деятельности (6 ч.)		
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Правила подвижных игр, помогающих	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой	Личностные результаты: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность,

	освоить технические приёмы игры в баскетбол.	деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол. Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол. Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметные результаты: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; 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;
--	---	--	--

3.	Физическое совершенствование (92 ч)		
	Комплекс упражнений утренней зарядки 3. Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность движений. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Комплекс упражнений зарядки 4. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам. Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на	Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Выполнять упражнения для утренней зарядки. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Выполнять фигурную маршировку. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических	Личностные результаты: положительное отношение к труду и профессиональной деятельности человека как создателя и хранителя этнокультурного наследия; ценностное и бережное отношение к окружающему миру и результату деятельности человека и культурно - историческому наследию; представление о причинах успеха и неуспеха в предметно-практической деятельности; этические нормы (сотрудничества, взаимопомощи, ответственности) при изготовлении изделия, работе в паре и выполнении проекта; потребность соблюдать правила безопасного использования инструментов и материалов для качественного выполнения изделия; представления о значении проектной деятельности; <i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i> <i>внутренней позиции на уровне положительного отношения к трудовой деятельности;</i> <i>этических норм (долга) на основе анализа взаимодействия учеников при изготовлении изделия;</i> <i>осознания ценности коллективного труда в процессе создания изделия и реализации проекта;</i> <i>способности оценивать свою</i>

согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.. Бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м). Челночный бег 3 x10 м Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Подвижные игры, включающие элементы гимнастики. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400— 500 м. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега	деятельность, определяя по заданным критериям её успешность или не-успешность; представления о себе как о гражданине России; бережного и уважительного отношения к культурно-историческому наследию страны и родного края; уважительного отношения к людям и результатам их трудовой деятельности; эстетических чувств (прекрасного и безобразного); потребности в творческой деятельности; учёта собственных интересов, склонностей и способов, Познавательные: находить и выделять необходимую информацию из текстов и иллюстраций; высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, пользуясь материалами учебника; проводить защиту проекта по заданному плану; проводить анализ изделий и определять или дополнять последовательность их выполнения под руководством учителя; Регулятивные: выполнять учебное действие по алгоритму. принимать и сохранять учебную задачу при выпонении изделия; дополнять слайдовый и/или текстовый план выполнения изделия, предложенный в учебнике, недостающими или промежуточными этапами под
---	---	--

Подвижные игры с мячом. Футбол Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Демонстрировать	руководством учителя; изменять план выполнения работы при изменении конструкции или материалов; проводить рефлексию своих действий по выполнению изделия при помощи учителя; осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; контролировать свою деятельность при выполнении изделия на основе текстового плана; проводить оценку своих действий на основе заданных в учебнике критериев и рубрики «Вопросы юного технолога» и корректировать их. <i>Обучающийся получит возможность для формирования умений:</i> <i>работать над проектом под руководством учителя и с помощью рубрики «Вопросы юного технолога»: ставить цель, составлять план, определяя задачи каждого этапа работы над изделием, распределять роли;</i> <i>проводить самооценку; обсуждать и изменять план работы в зависимости от условий;</i> <i>выделять познавательную задачу из практического задания;</i> <i>воспринимать оценку своей работы, данную учителем и товарищами, и вносить изменения в свои действия.</i> Коммуникативные : слушать собеседника, допускать возможность существования другого суждения, мнения;
--	---	---

		технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.	уметь договариваться и приходить к общему решению, учитывая мнение партнёра при работе в паре и над проектом; выполнять работу в паре: договариваться о правилах взаимодействия, общаться с партнёром в соответствии с определёнными правилами; формулировать высказывания, задавать вопросы, адекватные ситуации и учебной задаче; проявлять инициативу в ситуации общения. <i>Обучающийся получит возможность для формирования умений :</i> <i>воспринимать аргументы, приводимые собеседником;</i> <i>соотносить мнение партнёра со своим, высказывать свою оценку;</i> <i>приводить аргументы за и против;</i> <i>учиться договариваться, учитывая интересы партнёра и свои;</i> <i>вести диалог на заданную тему;</i> <i>использовать средства общения для решения простейших коммуникативных задач.</i>
--	--	--	--

**3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 Б классе
на 2016-2017 уч. год
Количество часов за год – 34**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
	Знания о физической культуре (4 ч.)			
1	История возникновения физической культуры и первых соревнований.	1		
2	Как появились игры с мячом.	1		
3	Как зародились Олимпийские игры.	1		
4	Современные Олимпийские игры, их связь с традициями древних Олимпийских игр.	1		
	Способы физической деятельности (6 ч.)			
5	Подвижные игры для освоения спортивных игр.	1		
6	Подвижные игры для освоения игры в волейбол.	1		
7	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1		
8	Закаливание.	1		
9	Физические упражнения.	1		
10	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости.	1		
	Физическое совершенствование (92 ч)			
11	Комплекс упражнений утренней зарядки 3.	1		
12	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1		
13-14	Броски малого мяча из положения стоя и лежа.	2		
15	Подвижные игры с мячом на точность движения.	1		
16	Комплекс упражнений утренней зарядки 4.	1		
17	Фигурная маршировка.	1		
18-20	Акробатические упражнения.	3		
21-22	Акробатические комбинации.	2		
23-24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	2		
25-26	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2		
27-28	Преодоление полосы препятствий.	2		
29	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	1		
30	Легкая атлетика. Бег с ускорением.	1		
31	Легкая атлетика. Челночный бег.	1		
32	Прыжки в высоту.	1		
33-35	Броски большого мяча на дальность разными способами.	3		
36-37	Метание малого мяча на дальность.	2		
38	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики.	2		
40	Подвижные игры. «Конники-спортсмены».	1		
41	Подвижные игры. «Отгадай, чей голос»	1		
42	Подвижные игры. «Что изменилось?»	1		

43	Подвижные игры. «Посадка картофеля»	1		
44	Подвижные игры. «Прокати быстрее мяч»	1		
45	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1		
46	Подвижные игры «вызов номеров».	1		
47	Подвижные игры. «Шишки-желуди-орехи».	1		
48	Подвижные игры. «Пустое место»	1		
49	Подвижные игры. «Космонавты»	1		
50	Подвижные игры. «Мышеловка»	1		
51	Подвижные игры. «Попади в ворота»	1		
52	Футбол. Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол.	1		
53	Футбол. Остановка мяча.	1		
54	Футбол. Ведение мяча.	1		
55	Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол.	1		
56	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1		
57	Баскетбол: ведение мяча.	1		
58	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1		
59	Баскетбол. Подача мяча.	1		
60	Баскетбол.	1		
61	Подвижные игры разных народов.	1		
62	Хакасские народные игры. «Пала туузах» ЭКК	1		
63	Хакасские народные игры. «Саргычах» ЭКК	1		
64	Хакасские народные игры. : «ХОДЫР ИНЕК», ЭКК	1		
65	Хакасские народные игры. «ХОДЫР ИНЕК», «Пала туузах». ЭКК	1		
66	Хакасские народные игры. «Саргычах» ЭКК	1		
67	Хакасские народные игры. «Хоор-Хоор» ЭКК	1		
68	Хакасские народные игры. «Куренчик» ЭКК	1		
69	Хакасские народные игры. . «Хоор-Хоор», «Куренчик» ЭКК	1		
70	Хакасские народные игры. «Чуурана» ЭКК	1		
71	Хакасские народные игры. «Чаа-Чурух» ЭКК	1		
72	Хакасские народные игры. «Метпечек» ЭКК	1		
73	Хакасские народные игры. «Чуурана» «Метпечек», ЭКК	1		
74	Хакасские народные игры. «Аба томпес» ЭКК	1		
75	Хакасские народные игры. «Аба томпес», «Чуурана» ЭКК	1		
76-80	Гимнастические упражнения.	5		
81-82	Упражнения на развитие гибкости	2		
83	Упражнения на развитие координации движений.	1		
84-85	Упражнения на формирование осанки.	2		
86-87	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		
88-91	Легкоатлетические упражнения для	4		

	развития основных мышечных групп.			
92-95	Упражнения на развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.	4		
96-100	Соревновательные упражнения.	5		
101	Подвижные игры по выбору детей.	1		
102	Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов года.	1		