

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная  
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского  
муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»

Руководитель МО \_\_\_\_\_  
/О.Г.Гардиханова/  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« 25 » 08 \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
«Алексеевская СОШ №2»  
/А.Р.Абдулгалеева/  
« 27 » 08 \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ  
Алексеевская СОШ №2»  
/Д.Н.Диплянина/  
Приказ от \_\_\_\_\_ 08.2016г.№233



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре во 2 «Б» классе  
первой квалификационной категории  
учителя начальных классов  
Зиганшиной Лейсан Ильдусовны

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 \_\_\_\_\_ от  
« 31 » августа 2016 г.

2016-2017 учебный год

## 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа по физической культуре во 2 б классе составлена на основании следующих документов:

- Примерной программы общеобразовательных учреждений Начальная школа 1-4 классы. (под общей редакцией И.А.Петровой).

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ№2».

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016– 2017учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016года).

- Программой начального общего образования по окружающему миру разработанной на основе «Программы общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1-4 классы УМК «Планета Знаний», авторы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе программы начального общего образования. Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, в который входят:

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение во 2 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель.

Требования к уровню подготовки учащихся 2-го класса.

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### Регулятивные

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### Познавательные

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### Коммуникативные

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 800м. (мин.с)	6.00	6.10
	Передвижение на лыжах на 1.5км.	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	11.0	11.5
	Удержание тела в равновесии на гимнастической скамейке в позе «ласточка» (с)	30.0	30.0

## 2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре. История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом. Лёгкая атлетика. Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных

положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:

№	Тема урока	Вид деятельности	Дата
Лёгкая атлетика 23 ч.			
1.	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке.	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке.	01.09
2.	История возникновения физической культуры. Повороты на месте.	ОРУ.Беседа.Повороты на месте.	05.09
3.	Бег и его разновидности. Эстафетный бег.	ОРУ. Эстафетный бег.	08.09
4.	Предупреждение травматизма на занятиях физической культуры.	ОРУ.	10.09
5	Челночный бег 3x10м	ОРУ.Челночный бег 3x10м	15.09
6.	Чередование ходьбы и бега.	ОРУ.Чередование ходьбы и бега.	17.09

7.	Перешагивание через предметы.	ОРУ.Перешагивание через предметы.	19.09
8.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	ОРУ.Ходьба с высоким подниманием бедра.	22.09
9	Бег широким шагом.	ОРУ.Бег широким шагом.	24.09
10	Прыжок в длину с места.	ОРУ.Прыжок в длину с места.	26.09
11	Прыжок в длину с места	ОРУ.Прыжок в длину с места	29.09
12.	Прыжок с поворотом на 180°.	ОРУ.Прыжок с поворотом на 180°.	01.10
13.	Профилактика нарушений осанки.	ОРУ.	03.10
14.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	ОРУ..	06.10
15.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	ОРУ.Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	08.10
16.	Отбивы резинового мяча двумя руками.	ОРУ.Отбивы резинового мяча двумя руками.	10.10
17.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	ОРУ.Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	13.10
18.	Летние Олимпийские игры.	ОРУ.	15.10
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	ОРУ.Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	17.10
20.	Прыжки через скакалку.	ОРУ.Прыжки через скакалку.	20.10
21.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м.	ОРУ.Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м.	22.10
22.	Броски набивного мяча от груди на дальность. Зачёт.	ОРУ.Броски набивного мяча от груди на дальность. Зачёт.	24.10
23.	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	ОРУ.Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	27.10
Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч.)			
24.	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	ОРУ.Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	29.10
25.	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч соседу».	ОРУ.Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Игра «Мяч соседу».	07.11
26.	Ловля и передача мяча в движении.	ОРУ.Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	10.11

	Игра «Передача мяча в колоннах».		
27.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мини – баскетбол».	ОРУ.Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мини – баскетбол».	12.11
Гимнастика с основами акробатики 21ч.			
28.	Правила поведения на уроках гимнастики. Инструктаж по ТБ.	ОРУ.Инструктаж по ТБ.	14.11
29	Физическое развитие человека.	ОРУ.	17.11
30.	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	ОРУ. Влияние упражнений на физическое развитие человека.	19.11
31.	Перекаты в сторону.	ОРУ. Перекаты в сторону.	21.11
32.	Перекаты в группировке вперёд-назад.	ОРУ.Перекаты в группировке вперёд-назад.	24.11
33	Кувырок вперёд.	ОРУ.Кувырок вперёд.	26.11
34	Кувырок вперёд.	ОРУ.Кувырок вперёд.	28.11
35.	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	ОРУ.Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	01.12
36.	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	ОРУ.Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	03.12
37.	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	ОРУ.Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	05.12
38.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	ОРУ.Стойка на лопатках, согнув ноги.	08.12
39.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	ОРУ.Стойка на лопатках, согнув ноги.	10.12
40.	Запрыгивание на горку матов.	ОРУ.Запрыгивание на горку матов.	12.12
41.	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	ОРУ.Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	15.12
42.	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	ОРУ.Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	17.12
43.	Вис лёжа на низкой перекладине.	ОРУ.Вис лёжа на низкой перекладине.	19.12
44.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	ОРУ.Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	22.12
45.	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	ОРУ.Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	24.12
46.	Переползание по полу под натянутой скакалкой. Зачёт.	ОРУ.Переползание по полу под натянутой скакалкой. Зачёт.	09.01

47.	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	ОРУ.Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	12.01
48.	Полоса препятствий.	ОРУ.Полоса препятствий.	14.01
Подвижные игры на основе футбола. 4ч.			
49.	Ведение мяча, передачи мяча.	ОРУ.Ведение мяча, передачи мяча.	16.01
50.	Передачи мяча, остановка мяча.	ОРУ.Передачи мяча, остановка мяча.	19.01
51.	Техника удара по мячу ногой.	ОРУ.Техника удара по мячу ногой.	21.01
52.	Игра в мини- футбол.	ОРУ.Игра в мини- футбол.	23.01
Лыжная подготовка 27ч.			
53.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	ОРУ.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	26.01
54.	Поворот переступанием вокруг пяток.	Поворот переступанием вокруг пяток.	28.01
55.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	30.01
56.	Передвижение скользящим шагом без палок.	Передвижение скользящим шагом без палок.	2.02
57.	Передвижение скользящим шагом с палками.	Передвижение скользящим шагом с палками.	04.02
58.	Спуск в основной стойке.	Спуск в основной стойке.	06.02
59.	Спуск в низкой стойке.	Спуск в низкой стойке.	09.02
60.	Подъём в уклон скользящим шагом.	Подъём в уклон скользящим шагом.	11.02
61.	Подъём «лесенкой».	Подъём «лесенкой».	13.02
62.	Подъём «лесенкой».	Подъём «лесенкой».	16.02
63.	Подъём «лесенкой» в уклон.	Подъём «лесенкой» в уклон.	18.02
64.	Равномерное передвижение.	Равномерное передвижение.	20.02
65.	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700м.	22.02
66.	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	25.02
67.	Торможение падением.	Торможение падением.	27.02
68.	Равномерное передвижение до 800м.	Равномерное передвижение до 800м.	02.03
69.	Зимние Олимпийские игры.	Ознакомление с историей Олимпийских игр.	04.03
70.	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	06.03
71.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Катание на лыжах.	09.03
72.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Катание на лыжах.	11.03
73.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	Катание на лыжах.	13.03
74.	Совершенствование спусков и	Спуск и подъем. Зачёт.	16.03



	подъёмов. Зачёт.		
75.	Совершенствование спусков и подъёмов.	Спуск и подъем.	18.03
76	Совершенствование спусков и подъёмов.	Спуск и подъем.	27.03
77	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	30.03
78	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1.04
Лёгкая атлетика 25ч.			
79.	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	03.04
80.	Ходьба противоходом.	ОРУ.Ходьба противоходом.	06.04
81.	Смыкание приставными шагами в шеренге.	ОРУ.Смыкание приставными шагами в шеренге.	08.04
82.	Размыкание приставными шагами в шеренге.	ОРУ.Размыкание приставными шагами в шеренге.	10.04.
83	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	ОРУ.Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	13.04
84.	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	ОРУ.	15.04
85.	Прыжки через скакалку.	ОРУ.Прыжки через скакалку.	17.04
86.	Прыжки в высоту.	ОРУ.Прыжки в высоту.	20.04
87.	Спрыгивание с препятствия высотой 40 см.	ОРУ.Спрыгивание с препятствия высотой 40 см.	22.04
88.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ.Прыжок в длину с разбега.	24.04
89.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ.Прыжок в длину с разбега.	27.04
90.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	ОРУ.Прыжки через скакалку на одной ноге.	29.04
91.	Прыжки через скакалку на одной ноге.	ОРУ.Прыжки через скакалку на одной ноге.	1.05
92.	Прыжок в высоту с разбега.	ОРУ.Прыжок в высоту с разбега.	04.05
93.	Прыжок в высоту с разбега.	ОРУ.Прыжок в высоту с разбега.	06.05
94	Прыжки-многоскоки.	ОРУ.Прыжки-многоскоки.	08.05
95	Метание теннисного мяча на дальность.	ОРУ.Метание теннисного мяча на дальность.	11.05
96	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	ОРУ.Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	13.05
97.	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	ОРУ.Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	15.05
98	Бег на 30м. Зачёт.	ОРУ.Бег на 30м. Зачёт.	18.05
99	Челночный бег 3x10м.	ОРУ.Челночный бег 3x10м.	20.05
100.	Ведение резинового мяча одной рукой.	ОРУ.Ведение резинового мяча одной рукой.	21.05

10 1	Совершенствование элементов спортивных игр.	ОРУ. Игры.	22.05
10 2	Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты.	25.05

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

10 (десять) листов

Учитель начальных классов  
Зиганшина Л.И.

