

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Базовый уровень (ученик научится)

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств;
- составлять индивидуальный режим дня;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений;
- элементам легкой атлетики, выполнять ОРУ в строю в движении и на месте, основам техники бега, основам техники бега, разновидностям прыжков, метаний малого мяча, эстафетам с предметами и без предметов, специальным беговым упражнениям;
- технике и тактике в подвижных играх;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол, гандбол по упрощенным правилам;
- выполнять различные передвижения на лыжах.

Ученик получит возможность (повышенный уровень)

ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- *организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;*
- *активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;*
- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми;*
- *организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Личностные	педагогическое наблюдение
Метапредметные	проведение испытаний, работа в парах, по отделениям, в группах
Предметные	тестирование, сдача норм ГТО

При оценке успеваемости отдается предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические знания, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках.

Текущий учет не является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Успеваемость оценивается по десятибалльной системе. По текущим баллам производится аттестация учащихся за четверть. Согласно локальному акту образовательного учреждения промежуточная аттестация проходит по окончании каждой четверти. Итоговая годовая аттестация производится на основании четвертных баллов.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 2 кл	НОРМАТИВЫ					
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	10-8	7-5	4-1	10-8	7-5	4-1
Бег 30 м., (сек)	6, 2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Бег 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	160	133	100	146	121	97
Метание в цель с 6 м из 5 попыток (количество раз)	3	2	1	3	2	1
Подтягивание на высокой и низкой перекладине (количество раз)	4	3	1	12	8	4
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	26	14	7	14	7	4
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек (количество раз)	25	16	10	22	14	8
Наклоны туловища вперед (см)	9	5	3	11	6	3
Бег на лыжах: 1 км	8.30 10.00	9.00	9.30	9.00	9.30	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Бодрость, грация, координация (Гимнастические упражнения)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Бег, прыжки, ходьба, метания (Легкоатлетические упражнения)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с

ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Все на лыжи! (Лыжная подготовка)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Играем все! (Подвижные игры с элементами спортивных игр)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбол.

ОПИСАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ С ОБОСНОВАНИЕМ ВНЕСЁННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

В содержание программы для 2 классов внесены необходимые изменения, с учетом материально-технических возможностей школы, индивидуальных способностей детей, климатических условий проживания и их потребностей, часы отводятся физическому совершенствованию: легкоатлетическим упражнениям, подвижным играм с элементами спортивных игр, гимнастическим упражнениям и лыжной подготовке. Для повышения двигательной активности знания о физической культуре и способы двигательной (физкультурной, физкультурно-оздоровительной) деятельности подаются в процессе урока.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

Календарно-тематический план.

Порядковый номер урока	Раздел, тема урока, с указанием количества часов	Кол-во часов
Бег, прыжки, ходьба, метания (Легкоатлетические упражнения) 16ч.		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
3	Техника высокого старта	1
4	Прыжки в длину с разбега	1
5	Высокий старт	1
6	Контроль бега 30м с высокого старта	1
7	Метание мяча на дальность	1
8	Метание мяча на дальность	1
9	Бег 1000 м с ускорениями	1
10	Метание мяча на дальность	1
11	Метание мяча с места в цель	1
12	Контроль техники метания мяча на дальность	1
13	Метание мяча с места в цель	1
14	Контроль метания мяча в цель	1
15	Бег 1000 м	1
16	Бег 1000 м на результат	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (Баскетбол) 8 ч.		
17	Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола	1
18	Передачи мяча	1
19	Ведение мяча одной рукой	1
20	Передачи мяча в парах	1
21	Основные элементы баскетбола	1

22	Ведение мяча	1
23	Ведение, броски мяча	1
24	Эстафеты с мячами	1
Бодрость, грация, координация (Гимнастические упражнения)24ч.		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
26	Правила страховки	1
27	Перекуты вперед	1
28	Кувырок вперед	1
29	Стойка на лопатках	1
30	Гимнастический мост	1
31	Стойка на лопатках	1
32	Акробатическое соединение	1
33	Гимнастический мост	1
34	Акробатическое соединение	1
35	Лазание по канату	1
36	Висы и упоры.	1
37	Упражнения в равновесии.	1
38	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1
39	Лазание по канату	1
40	Акробатическое соединение	1
41	Гимнастическая полоса препятствий	1
42	Упражнения в равновесии.	1
43	Лазание по канату	1
44	Упражнения на скамейках	1
45	Танцевальные упражнения	1
46	Эстафеты с элементами акробатики	1
47	Упражнения на гимнастических скамейках	1
48	Прыжки через скакалку	1
Все на лыжи! (Лыжная подготовка) 20ч.		
49	Правила безопасности на уроках лыжная подготовка	1

50	Техника поворотов на месте	1
51	Ступающий шаг без палок	1
52	Скользящий шаг	1
53	Спуски в низкой стойке	1
54	Техника выполнения спусков	1
55	Техника подъемов на склон	1
56	Подъем лесенкой	1
57	Спуски и подъемы на лыжах	1
58	Торможение «плугом»	1
59	Подвижные игры на лыжах	1
60	Торможение «плугом»	1
61	Передвижение на лыжах изученными способами	1
62	Подвижные игры	1
63	Передвижение по учебной лыжне	1
64	Развитие двигательных качеств	1
65	Передвижение по учебной лыжне	1
66	Передвижение по учебной лыжне	1
67	Катание с гор, передвижение по учебной лыжне	1
68	Контроль преодоления дистанции 1 км.	1
Играем все! (Подвижные игры с элементами спортивных игр) Баскетбол 10ч.		
69	Техника безопасности на уроках подвижных игр	1
70	Передачи мяча	1
71	Общеразвивающие упражнения	1
72	Передачи мяча в парах	1
73	Общеразвивающие упражнения.	1
74	Сгибаний и разгибания рук в упоре лежа.	1
75	Игры с элементами баскетбола	1
76	Подтягивания на перекладине	1
77	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1
78	Игры с элементами баскетбола	1

Бег, прыжки, ходьба, метания (Легкоатлетические упражнения) 8ч.		
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
80	Прыжки в высоту согнув ноги	1
81	Техника многоскоков	1
82	Метание мяча в цель	1
83	Прыжки в высоту	1
84	Специальные беговые упражнения	1
85	Метание мяча в цель	1
86	Метание мяча в цель	1
Играем все! (Подвижные игры с элементами спортивных игр). Баскетбол 6ч.		
87	Техника безопасности на уроках подвижных игр	1
88	Броски набивного мяча	1
89	Ведение мяча на месте	1
90	Челночный бег 3х10 м	1
91	Передачи мяча от груди	1
92	Прыжки в длину с места.	1
93	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
94	Бег 30 м	1
95	Прыжки в длину с разбега	1
96	Бег 60 м	1
97	Метание мяча на дальность	1
98	Прыжки в длину с разбега	1
99	Беговые и прыжковые упражнения.	1
100	Метание мяча с места на дальность	1
101	Эстафетный бег	1
102	Бег на дистанцию 1 км.	1
Итого:		102 ч.