****

**Содержание**

1. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура» во 2 классе.
2. Содержание курса «Физическая культура».
3. Календарно-тематическое планирование.

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе**

- требований к результатам освоения ООП НОО (ст. 12 ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 19.5 федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373);

- Письма «О рабочих программах учебных предметов» Департамента Государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786;

- Примерных программ Министерства образования и науки РФ, созданных на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, //М.: «Просвещение», 2011 год;

- Учебного плана МКОУ «НОШ г. Бодайбо» на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для 2 класса начальной школы А.П. Матвеев «Физическая культура», //М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2013 год.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих

образовательных **задач:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей

(компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

 В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в

процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Место учебного предмета в учебном плане**

 Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 270 ч, из них в I классе – 66 ч, а со II по IV классы – по 68 ч ежегодно.

 На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

 В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

**СТРУКТУРА КУРСА**

 В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

 Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

 Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

 Содержание раздела **«Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

 Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

 В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **Физическая культура.** Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представления об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

 **Из истории физической культуры**. История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

 **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

**СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 **Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; 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.

 Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

 Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

 **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом».

 Акробатические упражнения. Из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад в группировке.

 Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной и двумя ногами.

 **Легкая атлетика.** Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3х10 м.

 Прыжковые упражнения: прыжки с поворотом на 180˚ и 360˚; прыжок в высоту с прямого разбега.

 Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

 Метание: метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность.

 **Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом; спуски с горки; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом».

 **Подвижные и спортивные игры.**

 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 , метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

 На материале спортивных игр:

 Футбол: остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналу, с обводкой стоек. Игры «Метко в цель», «Бросок ногой».

 Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей и броском.

 Волейбол: нижняя подача, подбрасывание мяча на определённую высоту и бросок на заданное расстояние.

 **Общеразвивающие упражнения:** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоциональной, яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**:

* характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
* представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
* представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
* представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
* изложение фактов зарождения Олимпийских игр;
* изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;
* изложение фактов истории появления мяча, упражнений с мячом;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физнагрузку по показателям частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | Средний | Низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**ЦЕЛЕВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НАСТОЯЩЕЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В ПРАКТИКЕ КОНКРЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

 Настоящая рабочая программа учитывает особенности класса. В 2 классе учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ**

**ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

 При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. **Дополнительная литература:**
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е.С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010 – 204 с. – (Стандарты второго поколения).
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

**2. Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа: <http://www.prosv.ru/perspektiva/info.aspx?ob__no=12371>.

1. **Технические средства обучения:**
2. Музыкальный центр.
3. Мегафон.

**4.Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Козел гимнастический.
2. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
3. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
5. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Рулетка измерительная.
12. Кегли.
13. Флажки.
14. Аптечка.