**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по **физической культуре** для 2 класса разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта начального общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начально­го общего образования, а также авторской программы В.Н. Шаулина, которая обеспечена учебником (В.Н. Шаулин Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.).

**Цель** рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;

– обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развитие двигательных способностей;

– приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

– воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения Л.В. Занкова определены следующие **принципы** ведения курса:

*Систематичность в обучении.* Системность в обучении, расписанная в трудах Л.В. Занкова, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. *Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.* Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений

2. *Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность.*

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

*3. Целостность обучения*. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, *устойчивый интерес* *и потребность* к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы **личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия** как основа умения учиться.

**Личностные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы:*

*-* положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

*-* интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

*-* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

*-* эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

*-* чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

*-* основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

*-* представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

*-* формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

*-* установка на здоровый образ жизни;

*-* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

*-* первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

*-* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- понимания значения физической культуры в жизни человека;

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

*-* принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

*-* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

*-* принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

*-* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

*-* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

*-* оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

*-* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

*-* проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

*-* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

*-* различать способ и результат собственных и коллективных действий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-* вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

*-* оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

*-* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

*-* самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

*-* осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;

*-* проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

*-* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

*-* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

*-* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

*-* читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

*-* строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

*-* ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

*-* осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

*-* осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

*-* устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

*-* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

*-* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

*-* осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

*-* произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

*-* анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

*-* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

*-* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

*-* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

*-* использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

*-* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

*-* разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

*-* отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

*-* договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

*-* контролировать свои действия в коллективной работе;

*-* во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-* учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

*-* при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

*-* аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

*-* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

*-* последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

*-* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

*-* осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

*-* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметные результаты**

***Знания о физической культуре***

*Обучающийся научится:*

*-* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

*-*выявлять связь физической культуры с трудом

**Способы физкультурной деятельности**

*Обучающийся научится:*

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;

- вести систематические наблюдения за их динамикой;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

*-* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

ыплнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

*-* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

*-* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

*-* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**материально-технического обеспечения**

1. Физическая культура: Учебник для 1-4 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.
2. ***Специфическое оборудование:***

***-*** спортивный зал, сектор для прыжков (яма с песком);

* спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
* спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки.