**Рабочая программа по предмету**

**физическая культура во 2 классе**

УМК «Школа 2100»

102 часа (из расчета 3 часа в неделю)

**Самара**

**2013-2014**

**«Физическая культура»** **(Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина)**

**102 часа (3 часа в неделю)**

**Пояснительная записка.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана 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, её 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 физкультур-

ной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре 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, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических

качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**Распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **2-й класс** |
| **I часть** | **68 ч.** |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Способы физкультурной деятельности | 3 |
| **Физическое совершенствование:** | **62 ч.** |
| 1. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***     2. ***Спортивно-оздоровительная деятельность***  – гимнастика с основами акробатики  – лёгкая атлетика  – лыжные гонки  – подвижные и спортивные игры | ***2 ч.***  ***60 ч.***  16  15  12  17 |
| **II часть – 135 ч.** | **34 ч.** |
| ***1. Подвижные игры с элементами спорта:***  – подвижные игры на основе баскетбола  – подвижные игры на основе мини-футбола  – подвижные игры на основе бадминтона  – подвижные игры на основе настольного тенниса  – по выбору учителя (подвижные игры и эстафеты с мячом)  **2*. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий:***  – лыжные гонки  – легкая атлетика | ***24 ч.***  3  4  5  2  10  ***10 ч.***  5  5 |
| **Итого:** | **102 ч.** |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре**

**по программе «Школа 2100» 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | **Раздел, тема** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | | **Виды деятельности** |
| План | Факт | **Предметные** | **Метапредметные и личностные (УУД)** |
|  |  |  | ***I часть*** | ***68 ч.*** | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с  трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления  здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и  элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с  разной целевой направленностью, подбирать для них физические  упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты  пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | **Метапредметные:**  – 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, органи-  зации 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.  **Личностные:**  – 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. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Игры  Соревнования |
|  |  |  | **Знания о физической культуре** | **3 ч.** |
|  |  |  | Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. | 1 |
|  |  |  | Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. | 1 |
|  |  |  | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. | 1 |
|  |  |  | **Способы физкультурной деятельности** | **3 ч.** |
|  |  |  | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений. | 1 |
|  |  |  | Составление сравнительной таблицы  (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | 1 |
|  |  |  | Подвижные игры. Соблюдение правил в игре. | 1 |
|  |  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2 ч.** |
|  |  |  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |  |
|  |  |  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  |  |  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **62 ч.** |
|  |  |  | **Гимнастика с основами акробатики** | **16 ч.** |
|  |  |  | ***Акробатика.***  ***Строевые упражнения.*** | ***5 ч.*** |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
|  |  |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |
|  |  |  | Кувырок в сторону. | 1 |
|  |  |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. | 1 |
|  |  |  | ОРУ. Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***3 ч.*** |
|  |  |  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». | 1 |
|  |  |  | Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
|  |  |  | ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
|  |  |  | **Подвижные и спортивные игры** | **8 ч.** |
|  |  |  | Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 |  |
| 18 |  |  | Подвижные игры с прыжками и бегом. | 1 |
| 19 |  |  | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками. | 1 |
| 20 |  |  | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 |
| 21 |  |  | Футбол. Владение мячом. | 1 |
| 22 |  |  | Остановка мяча. | 1 | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с  трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления  здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и  элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; |  |  |
| 23 |  |  | Ведение мяча. | 1 |
| 24 |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика** | **15 ч.** |
| ***Ходьба и бег*** | ***5 ч.*** |
| 25 |  |  | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. | 1 |
| 26 |  |  | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 |
| 27 |  |  | Бег с ускорением (30 м, 60 м) | 1 |
| 28 |  |  | Челночный бег. | 1 |
| 29 |  |  | ОРУ. Эстафеты. | 1 |
|  |  |  | ***Прыжки*** | ***5 ч.*** |
| 30 |  |  | Прыжки с поворотом на 180о. | 1 |
| 31 |  |  | Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. | 1 |
| 32 |  |  | Прыжок с высоты (до 40 см). | 1 |
| 33 |  |  | Челночный бег. Подвижные игры. |  |
| 34 |  |  | Эстафеты. ОРУ. | 1 |
|  |  |  | ***Метание*** | ***5 ч.*** |
| 35 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |
| 36 |  |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. | 1 |
| 37 |  |  | Метание набивного мяча. | 1 |
| 38 |  |  | ОРУ. Эстафеты. | 1 |
| 39 |  |  | Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | **Лыжные гонки** | **12ч.** |
| 40 |  |  | Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 41 |  |  | Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 42 |  |  | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 43 |  |  | Ступающий шаг с палками. | 1 |
| 44 |  |  | Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 45 |  |  | Ступающий и скользящий шаг. | 1 |
| 46 |  |  | Повороты переступанием. | 1 | – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с  разной целевой направленностью, подбирать для них физические  упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты  пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; |  |  |
| 47 |  |  | Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение. | 1 |
| 48 |  |  | Подъемы, спуски, торможение. | 1 |
| 49 |  |  | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |
| 50 |  |  | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 51 |  |  | Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования. | 1 |
|  |  |  | ***Опорный прыжок, лазание*** | **7 ч.** |
| 52 |  |  | ОРУ в движении. | 1 |
| 53 |  |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. | 1 |
| 54 |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 1 |
| 55 |  |  | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 1 |
| 56 |  |  | Перелезание через коня, бревно. | 1 |
| 57 |  |  | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 58 |  |  | Подвижные игры. | 1 |
|  |  |  | **Подвижные и спортивные игры** | **9 ч.** |
| 61 |  |  | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. | 1 |
| 62 |  |  | Ведение мяча. | 1 |
| 63 |  |  | Броски мяча в корзину. | 1 |
| 64 |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 65 |  |  | Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча. | 1 |
| 66 |  |  | Приём и передача мяча. | 1 |
| 67 |  |  | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 68 |  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
| 69 |  |  | Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции. | 1 |
|  |  |  | ***I I часть*** | ***34 ч.*** |
|  |  |  | **Подвижные игры с элементами спорта** | **24 ч.** |
| 70 |  |  | Баскетбол. | 1 | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с  трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления  здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и  элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; |  |  |
| 71 |  |  | Владение мячом: передавать на расстояние, ловля. | 1 |
| 72 |  |  | Владение мячом: ведение мяча, броски. | 1 |
| 73 |  |  | Бадминтон. | 1 |
| 74 |  |  | Бадминтон.  Владение хватом, ракеткой и воланом. | 1 |
| 75 |  |  | Бадминтон.  Передача волана на расстояние. | 1 |
| 76 |  |  | Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом. | 1 |
| 75 |  |  | Подвижные игры с элементами спорта. | 1 |
| 76 |  |  | «Кто дальше бросит».«Точный расчет». | 1 |
| 77 |  |  | «Метко в цель». | 1 |
| 78 |  |  | «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |
| 79 |  |  | «Мяч водящему». | 1 |
| 80 |  |  | «У кого меньше мячей». | 1 |
| 81 |  |  | «Школа мяча». | 1 |
| 82 |  |  | «Мяч в корзину». | 1 |
| 83 |  |  | «Попади в обруч». | 1 |
| 84 |  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 85 |  |  | Мини-футбол. Остановка мяча.  Передача мяча на расстояние. | 1  1 |
| 86 |  |  |
| 87 |  |  | Мини-футбол. Ведение мяча и удары.  Мини-футбол. Ведение и передача мяча. | 1  1 |
| 88 |  |  |
| 89 |  |  | Настольный теннис.  Владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча. | 1  1 |
| 90 |  |  |
| 91 |  |  | Игры и эстафеты с мячом. | 1 |
|  |  |  | **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий** | **11 ч.** |  |  |  |
| 92 |  |  | Подвижные игры соревновательного характера. | 2 | – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с  разной целевой направленностью, подбирать для них физические  упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; |  |  |
| 93 |  |  |
| 94 |  |  | Эстафеты соревновательного характера. | 2 |
| 95 |  |  |
| 96 |  |  | Соревнования между классами. | 1 |
| 97 |  |  | Эстафеты с бегом и ходьбой. | 2 | – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты  пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; |  |  |
| 98 |  |  |
| 99 |  |  | Эстафеты с прыжками и мячом. | 2 | – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; |  |  |
| 100 |  |  |
| 101 |  |  | Соревнования по метанию мяча. | 1 |
| 102 |  |  | Закрепления знаний и умений | 1 |  |  |  |