**Аннотация к рабочей программе**

**ПО физической культуре**

**ДЛЯ 2 КЛАССА**

**НА 2015/2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Начальное общее образование**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. (УМК «Школа России»).

**МЕСТО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**Количество часов:** в неделю –3 часа; в год – 102 часа.

**По учебному плану:** в неделю – 3 часа; в год – 102 часа.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

С учётом этих особенностей **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:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными

играми;

* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**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, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка 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 требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержкам
* сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (102 часа)**

***Лёгкая атлетика(21 час)***

* Как сохранить и укрепить здоровье?
* Бег коротким, средним и длинным шагом.
* Бег из разных исходных положений.
* Высокий старт с последующим ускорением.
* Челночный бег 3х10м.
* Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.
* Равномерный, медленный бег до 4 мин.
* Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.
* Прыжки в длину с места.
* Броски набивного мяча (1кг) на дальность.
* Ходьба и бег с изменением темпа.
* Бег 30 м.
* Круговая эстафета. Эстафета с мячами.
* Прыжки в длину с места.
* Прыжки в длину с разбега.
* Метание мяча в горизонтальную цель.
* Метание мяча в вертикальную цель.
* Метание мяча на дальность.

***Подвижные игры (18 часов)***

* Правила организации и проведения игр*.*
* Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячом. Встречная эстафета.

Эстафеты с обручем.

* Игра «К своим флажкам».
* Игра «Змейка».
* Игра «Не оступись».
* Игра «Точно в мишень».
* Игра «Пятнашки».
* Игра «Пингвины с мячом».
* Игра «Бой петухов».
* Игра «У медведя во бору».
* Игра «Быстро по местам».
* Игра «Через холодный ручей»
* Игра «Рыбки».
* Игра «Не урони мешочек».
* Игра «Третий лишний».
* Игра «Волк во рву».
* Игра «Альпинисты».
* Игра «Салки- догонялки».
* Игра «Совушка».

***Гимнастика с основами акробатики (22 часа)***

* Построение в шеренгу и в колону.
* Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.
* Перекаты в группировке.
* Кувырок вперед.
* Стойка на лопатках согнув ноги.
* Перекат вперед в упор присев.
* «Мост» из положения лежа на спине.
* Акробатическая комбинация.
* Передвижение по гимнастической стенке
* Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.
* Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
* Лазание по канату.
* Передвижения по гимнастическому бревну.
* Упражнения на равновесие
* Измерение длины и массы тела*.*
* Прыжки со скакалкой. Эстафеты.
* Танцевальные упражнения.

***Лыжная подготовка (21 час)***

* Передвижение в колонне с лыжами.
* Передвижение ступающим шагом.
* Скользящий шаг без палок.
* Скользящий шаг с палками.
* Повороты переступанием на месте.
* Повороты переступанием в движении.
* Спуски в низкой стойке.
* Спуски в основной стойке.
* Подъёмы ступающим шагом.
* Подъемы скользящим шагом
* Подъем и спуски под уклон.
* Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
* Передвижение на лыжах до 1,5 км.

***Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (20 часов)***

* Бросок и ловля мяча на месте.
* Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.
* Ловля мяча на месте и в движении.
* Ловля и передача мяча в движении.
* Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.
* Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).
* Броски в цель (в кольцо, щит, обруч).
* Ведение мяча в парах.
* Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
* Удар по неподвижному мячу с места.
* Удар по катящемуся мячу.
* Удар по мячу с одного двух шагов.
* Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (2 КЛАСС)**

|  |  |
| --- | --- |
| **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, с | 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 |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

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.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика. | 21 |
| 2 | Подвижные игры. | 18 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 22 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 21 |
| 5 |  Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». | 20 |
|  | **Итого** | **102** |