**Пояснительная записка к рабочей программе**

**по физической культуре**

Рабочая программа **разработана на основе:**

* Федерального государственного образовательного стандарта;
* Федеральной примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального государственного образовательного стандарта;
* Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»
* Учебного плана МБОУ ФЭЛ № 29 г. Пензы на 2014/2015 учебный год

Рабочая программа ориентирована на **использование учебника:**

* Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1-4 класс – М.: Просвещение, 2011 г.

а также **дополнительных пособий** для учителя:

* Лях, В. И. Мой друг физкультура:1-4 кл. – М.: Просвещение, 2011г;
* Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 кл. – М.: ВАКО, 2011г

**Составитель**: учитель начальных классов

Абдулазизова Ахбика Исаевна

Настоящая рабочая программа учитывает возрастную специфику обучающихся во 2 классе. Согласно действующему в лицее учебному плану рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: **количество часов во 2-ом классе**: всего 102 часа, в неделю 3 часа.

В соответствии с этим реализуется программа по физической культуре, **целью** которой является:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); у обучающихся 2 класса реализуется федеральный, региональный и школьный компонент.

Образовательные **задачи** состоят в следующем:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Требования к уровню подготовки учащихся после прохождения курса**

**«Физическая культура» во 2-ом классе**

**Учащиеся будут знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Учащиеся будут уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

**Годовое планирование учебного материала**

**(102 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Количество часов** | **Вид спорта** |
| **1 четверть** | 24 | легкая атлетика, спортигры |
| **2 четверть** | 24 | гимнастика |
| **3 четверть** | 30 | Легкая отлетика,,гимнастика |
| **4 четверть** | 24 | спортигры, легкая атлетика |
| **Итого** | 102 |  |

**Содержание учебного курса «Физическая культура» (102 ч.)**

1. **Знания о физической культуре (3 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

1. **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

1. **Физическое совершенствование (72 ч.)**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения изположения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера*:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика**

 Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход*;* спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой».  Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

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

На материале лёгкой 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.

1. **Баскетбол *(12 ч.)***

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

1. **Волейбол (12 ч.)**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».