Аннотация к рабочей программе по физкультуре для 2класса

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы

обучения, на ее освоение отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Учебник (Матвеев А.П.Физическая культура 1-2 классы / Матвеев А.П. - М.: Просвещение, 2016 )

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной

аттестации обучающихся определяются на основании локально-нормативных актов

школы

**Планируемые результаты изучения по физической культуре во 2 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты** |
| – формировать первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  – овладеть умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  – формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств  (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)  -использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности. | – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Обучающий научится:**

– формировать первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладеть умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

-использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности.

* **Обучающий получит возможность научиться:**

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

– выполнять простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Краткое содержание** | **Кол-во часов** |
| Теоритические сведения  1)Знания о физической культуре  Из истории физической культуры  Физическая культура  2)Способы физкультурной деятельности  Физические упражнения  Режим дня и личная гигиена  Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью  Игры и развлечения | **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований, появление мяча и игр с мячом. История древних Олимпийских игр, миф о Геракле.  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.  **Способы физкультурной деятельности**  **Самостоятельные занятия.**.Выполнение простейших закаливающих процедур.  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. | **В процессе урока** |
| Легкоатлетические упражнения. | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;  **Прыжковые упражнения**: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность из-за головы**.**  **Общеразвивающие упражнения:**  **На материале легкой атлетики**  Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  Развитие быстроты**:**бег с горки в максимальном темпе**.**  Развитие выносливости: с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;  Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.  Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | **23** |
| Гимнастика с элементами акробатики. | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»), размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»;  **Акробатические упражнения**. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью) из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке;  **Акробатические комбинации**. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,  **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:**вис стоя спереди из виса стоя в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя.  **Гимнастическая комбинация**. Например, из виса стоя в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя.  **Гимнастические упражнения прикладного характера** Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. хождение по наклонной гимнастической скамейке.  **Общеразвивающие упражнения**  **На материале гимнастики с основами акробатики**  Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; выпады и полушпагаты на месте; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах.  Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.  Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.  Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево. | **21** |
| Лыжная подготовка. | **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.  *Повороты:* переступанием на месте и в движении, упором  *Спуски:* в основной стойке; низкой стойке  *Подъемы:* лесенкой, ёлочкой  *Торможение:* палками и падением | **21** |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр. | **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию,типа «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Бой петухов», «Совушка»  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Не попади в болото», «Горелки».  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто дольше прокатится», «Охотники и олени».  На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; подвижные игры на материале футбола «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», мини - футбол  Баскетбол: 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; подвижные игры на материале баскетбола «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», (мини-баскетбол)-ведение мяча на месте  Волейбол: Специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры на материале волейбола. «Круговая лапта», «Не давай мяча водящему» | **33** |
| Плавание | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.  **Общеразвивающие упражнения:**  **На материале плавания**  Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. | **4** |
|  | **Всего** | **102** |