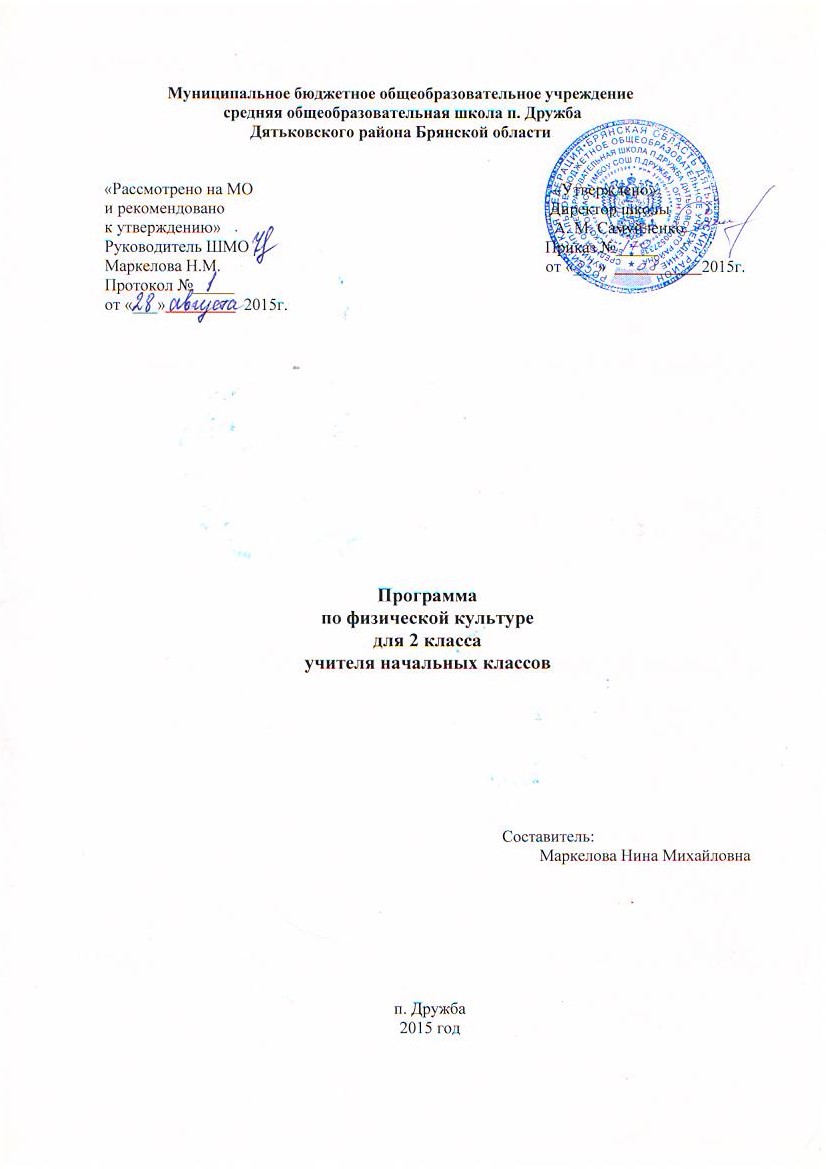
****

**I Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана и составлена для учащихся 2-а класса МБОУ СОШ п. Дружба в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ; (статья 7, 9, 32).

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011 г./ М-во образования и науки Российской Федерации . – М.: Просвещение, 2011,

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М. : Просвещение,2011. – 64с.

примерным учебным планом 1-4классов общеобразовательных организаций Брянской области на 2015-2016 учебный год (приказ департамента образования и науки Брянской области от 26марта 2015г №1905-04-0;

основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ п. Дружба;

учебным планом МБОУ СОШ п. Дружба на 2015-2016 учебный год (Приказ от 30.08.15г. № 164).

Физическая культура—обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач****:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

* Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.
* Рабочая программа ориентирована на использование **учебника:**
* Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – с. 177.
* Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). Темы уроков сформулированы согласно авторским методическим рекомендациям для учителя. В авторскую программу изменения не внесены.
* **Количество часов в году: 102 часа**
* **Количество часов в неделю: 3часа**
* 1 четверть – \_\_27\_ ч
* 2четверть – \_\_21\_ ч
* 3 четверть – \_30\_\_ ч
* 4 четверть – \_\_24\_ ч

**II Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовым результатом образования** в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной 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».

Универсальные компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносит информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Вариативная (дифференцированная)** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья**

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к разных медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

**III Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план, курс «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В **1 классе — 99 ч,** во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с примерным учебным планом 1-4классов общеобразовательных организаций Брянской области на 2015-2016 учебный год (приказ департамента образования и науки Брянской области от 26 марта 2015г №1905-04-0, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ п. Дружба и учебным планом МБОУ СОШ п. Дружба на 2015-2016 учебный год (Приказ от 30.08.15г. № 164 )  **рабочая программа 2 класса рассчитана на 102часа в год при 3 часах в неделю.Темы уроков сформулированы согласно авторским методическим рекомендациям для учителя.**

Контроль за усвоением изученного материала предусматривается в виде тестирования

**УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы и темы | Примерная программа | Рабочая программа |
|  |  | |
| **Базовая часть** | 68 |  | |
| Знания о физической культуре | 3 | 4 | |
| Способы физкультурной деятельности | 3 | В процессе уроков | |
| Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 18  16  12  16 | 27242126 | |
| **Вариативная часть**  (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | 34 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  Чет-верть | 3  Чет-верть | 4  четверть | |
|
| 1 | Основы знаний | 4 | 4 | |  |  |  | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 26 |  |  | 17 | 6 | 3 |  |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  |  |  |  | 21 |  |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 27 | 23 | | 4 |  |  | |
| 5 | Лыжные гонки | 24 |  | |  | 24 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | |

 В рабочей программе предусмотрено проведение тестирования:

Гимнастика с элементами акробатика – 7

Лёгкая атлетика – 9

Лыжные гонки – 1

**IV Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**На конец года 2 класса у выпускника будут сформированы:**

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

— включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий;

— 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

— видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

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

— организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— изучать факты истории развития физической культуры;

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

— познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

— проводить со сверстниками подвижные игры;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

— в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.

***Раздел «Знания о физической культуре»***

**Выпускник научится:**

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, заня­тий спортом для укрепления здоровья, развития основных сис­тем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опы­та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

• характеризовать роль и значение режима дня в сохра­нении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Раздел «Способы физкультурной деятельности»***

**Выпускник научится:**

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрен­ней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и простей­шие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в по­мещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать пра­вила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их дина­микой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*•* вести тетрадь по физической культуре с записями ре­жима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультмину­ток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных за­нятий, результатов наблюдений за динамикой основных по­казателей физического развития и физической подготовлен­ности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Раздел «Физическое совершенствование»***

**Выпускник научится:**

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике на­рушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкос­ти); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

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

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*•* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе­ние;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и ак­робатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

В результате Обязательного минимума содержания учебного предмета ***«Физическая культура»*** учащиеся 2 класса должны:

**Иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

**Уметь:**

**-** определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости );

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**Демонстрировать:**

- уровень физической подготовленности

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 | | | | | |

Во втором классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Лет | Уровень | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | девочки | | |
| низкий | средний | | высокий | | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, с | 8  9 | 7,1  6,8 | | 7,0-6,0  6,7-5,7 | | 5,4  5,1 | 7,3  7,0 | 7,2-6,2  6,9-5,6 | 5,6  5,3 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3×10 м, с | 8  9 | 0,4  10,2 | | 10,0-9,5  9,9-9,3 | | 9,1  8,8 | 11,2  10,8 | 10,7-10,1  10,3-9,7 | 9,7  9,3 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 8  9 | 110  120 | | 125-145  130-150 | | 165  175 | 90  110 | 125-140  135-150 | 155  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 8  9 | 750  800 | | 800-950  850-1000 | | 1150  1200 | 550  600 | 650-850  700-900 | 950  1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 8  9 | 1  1 | | 3-5  3-5 | | 7,5  7,5 | 2  2 | 5-8  6-9 | 11,5  13,0 |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 8  9 | 1  1 | | 2-3  3-4 | | 4  5 | 3  3 | 6-10  7-11 | 14  16 |

**VII** **Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре (4ч)***

**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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физической деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (27ч)**

*Организующие команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 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, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (26ч).** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*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.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (24ч)** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (21ч)** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале кроссовой подготовки*: эстафеты в передвижении по дистанции, 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.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

**VII** Т**ЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы), тема урока** | **Кол-во ча-сов** | **Дата** | | | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **План.** | **Факт** | |
| **1 четверть** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (4ч)** | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам поведения на уроках физической культуры. Возникновение первых спортивных соревнований. Оказание первой помощи. | 1 |  |  | | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют  Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр  Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Подвижная игра «Штандарт» | 1 |  |  | |
| 3 | Урок-игра. Инструктаж по ТБ История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Пустое место! | 1 |  |  | |
| 4 | Инструктаж по ТБ Физические упражнения, их отличия от естественных движений. Подвижная игра «Мой домик» |  |  |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (27часов)** | | | | | | |
| 5 | Вводный инструктаж по правилам поведения на уроках гимнастики . Строевые команды. Построения и перестроения. Подвижная игра «Лучший». | 1 |  |  | | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». |
| 6 | Урок-игра Инструктаж по ТБ Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Космонавты» | 1 |  |  | |
| 7 | Инструктаж по ТБ Лазанье по гимнастической стенке.  Кувырок в группировке вперёд. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |  | |
| 8 | Инструктаж по ТБ Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |  | |
| 9 | Урок-игра Инструктаж по ТБ Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Кто лучше» | 1 |  |  | |
| 10 | Инструктаж по ТБ Гимнастический мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Белые медведи» | 1 |  |  | |
| 11 | Инструктаж по ТБ Стойка на лопатках. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |  |  | |
| 12 | Урок-игра Инструктаж по ТБ Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Подвижная игра «Салки» | 1 |  |  | |
| 13 | Инструктаж по ТБ Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |  | |
| 14 | Инструктаж по ТБ Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 |  |  | |
| 15 | Урок-игра Инструктаж по ТБ Передвижения по гимнастической стенке. Подвижная игра «Волна» | 1 |  |  | |
| 16 | Инструктаж по ТБ Передвижения по гимнастической стенке  (закрепление). Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |  |  | |
| 17 | Инструктаж по ТБ Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Вперёд» | 1 |  |  | |
| 18 | Урок-игра Инструктаж по ТБ Кувырок вперед в группировке.(закрепление). Подвижная игра «Мы - физкультурники» | 1 |  |  | |
| 19 | Инструктаж по ТБ Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях. Подвижная игра «Что изменилось» | 1 |  |  | |
| 20 | Инструктаж по ТБ Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.(закрепление). Подвижная игра «Посадка картофеля» | 1 |  |  | |
| 21 | Урок-игра Инструктаж по ТБ Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Космонавты» | 1 |  |  | |
| 22 | Инструктаж по ТБ Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди. Подвижная игра «Змейка» | 1 |  |  | |
| 23 | Инструктаж по ТБ Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади,  зависом одной, двумя ногами. Подвижная игра «Верёвочка под ногами» | 1 |  |  | |
| 24 | Урок-игра Инструктаж по ТБ ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения. Подвижные игры по выбору. | 1 |  |  | |
| 25 | Инструктаж по ТБ Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки. Подвижная игра «Через холодный ручеёк» | 1 |  |  | |  |
| 26 | . Инструктаж по ТБ Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.  Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Раки» | 1 |  |  | |
| 27 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ. Эстафеты с обручами. Комплекс корректирующих упражнений . Контроль осанки в движении | 1 |  |  | |
| 28 | . Инструктаж по ТБ  Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пройди бесшумно» | 1 |  |  | |
| 29 | Инструктаж по ТБ.  Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Подвижная игра «Тройка» | 1 |  |  | |
| 30 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики Подвижная игра «Не урони мешочек» | 1 |  |  | |
| 31 | Инструктаж по ТБ  Перекат вперёд из стойки на лопатках. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 |  |  | |
| **Легкая атлетика (17ч)** | | | | | | |
| 32 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Подвижная игра «Салки с домиками» | 1 |  |  | | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». |
| 33 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе. Подвижная игра «Ловушка» | 1 |  |  | |
| 34 | Инструктаж по ТБХодьба коротким, средним и длинным шагом Подвижная игра «Заяц без дома» | 1 |  |  | |
| 35 | Инструктаж по ТБ Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Подвижная игра «Прерванные пятнашки» | 1 |  |  | |
| 36 | Урок-игра Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Кидай далеко, собирай быстрее» | 1 |  |  | |
| 37 | Инструктаж по ТБОбычный бег. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи» | 1 |  |  | |
| 38 | Инструктаж по ТБ. Бег коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Хвостики» | 1 |  |  | |
| 39 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Командные хвостики» | 1 |  |  | |
| 40 | Инструктаж по ТБ Челночный бег 3\*5, 3\*10м Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 |  |  | |
| 41 | Инструктаж по ТБ Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Космонавты» | 1 |  |  | |
| 42 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Совершенствование бега, развитие  координационных и скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробышки» | 1 |  |  | |
| 43 | Инструктаж по ТБ Бег с ускорением от 10 до 20м Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |  |  | |
| 44 | Инструктаж по ТБ Соревнования по бегу на 60м Подвижные игры по выбору | 1 |  | |  |
| 45 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |  | |  |
| 46 | Инструктаж по ТБ Прыжки с поворотом на 90®, с продвижением вперед. Подвижная игра «Вороны и воробьи» | 1 |  | |  |
| 47 | Инструктаж по ТБ Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Повар и котята» | 1 |  | |  |
| 48 | Урок-игра. Инструктаж по ТБ Игры с прыжками с использованием скакалки. Подвижная игра «Медведи на льдине» | 1 |  | |  |
| **Лыжные гонки (24ч)** | | | | | | |
| 49 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.  Переноска и надевание лыж. Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |  |  | | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.  Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). |
| 50 | Инструктаж по ТБОсвоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг. Подвижная игра «Нарисуй солнышко» | 1 |  |  | |
| 51 | . Урок-соревнование Инструктаж по ТБ. Эстафеты | 1 |  |  | |
| 52 | Инструктаж по ТБ Ступающий шаг (закрепление). Подвижная игра «Лучший» | 1 |  |  | |
| 53 | Инструктаж по ТБ Скользящий шаг без палок. Подвижная игра Кто дальше?» | 1 |  |  | |
| 54 | Урок- соревнование . Инструктаж по ТБ Подъём и спуск со склона. Подвижная игра «Не упади» | 1 |  |  | |
| 55 | Инструктаж по ТБ Скользящий шаг без палок (закрепление) Подвижная игра «Не сбей палку» | 1 |  |  | |
| 56 | Инструктаж по ТБ Скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Успей на своё место» | 1 |  |  | |
| 57 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Скользящий шаг с палками.(закрепление) Подвижная игра «Схвати палку» | 1 |  |  | |
| 58 | Инструктаж по ТБ Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра « Снежки» | 1 |  |  | |
| 59 | Инструктаж по ТБ Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление) Подвижная игра «Белые медведи» | 1 |  |  | |
| 60 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Подъём и спуск со склона.  Подвижная игра «Веер» | 1 |  |  | |
| 61 | Инструктаж по ТБ Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Успей на своё место» | 1 |  |  | |
| 62 | Инструктаж по ТБ Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление) Подвижная игра «Засада! | 1 |  |  | |
| 63 | Урок- соревнование.. Инструктаж по ТБ Кросс на дистанции 200-250 м | 1 |  |  | |
| 64 | Инструктаж по ТБ Повороты переступанием на месте. Подвижная игра «На льдинке» | 1 |  |  | |
| 65 | Инструктаж по ТБ Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «Веер» | 1 |  |  | |
| 66 | Урок- игра Инструктаж по ТБ. Катание на санках. Подвижная игра «Догони» | 1 |  |  | |
| 67 | Инструктаж по ТБ Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Не сбей флажок» | 1 |  |  | |
| 68 | Инструктаж по ТБ Спуски в основной стойке. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |  |  | |
| 69 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Подъёмы и спуски под уклон. Подвижная игра «Два мороза» | 1 |  |  | |
| 70 | Подъемы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Не упади» | 1 |  |  | |
| 71 | Инструктаж по ТБ Торможение падением. Подвижная игра «Лучший» | 1 |  |  | |
| 72 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра «Самый быстрый» | 1 |  |  | |
| **Легкая атлетика (продолжение) (9ч)** | | | | | | |
| 73 | Повторный инструктаж при проведении уроков по лёгкой атлетике. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Подвижная игра по выбору | 1 |  |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| 74 | . Инструктаж по ТБМетание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Салки» | 1 |  |  | |
| 75 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель). Подвижная игра «В цель» | 1 |  |  | |
| 76 | Инструктаж по ТБ Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх. Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |  |  | |
| 77 | . Инструктаж по ТБ Бросок набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 |  |  | |
| 78 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Подвижные игры «Засада», «Ловушка». | 1 |  |  | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. Подвижная игра «Кто дальше» | 1 |  |  | |
| 80 | Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча двумя руками. Подвижная игра «Самый ловкий» | 1 |  |  | |
| 81 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом «Поймай», «Стой» | 1 |  |  | |  |
| **Подвижные игры (21ч)** | | | | | | |
| 82 | . Вводный инструктаж по правилам поведения при проведении подвижных игр. Футбол. Остановка катящегося мяча. Подвижная игра «Останови мяч» | 1 |  |  | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| 83 | Инструктаж по ТБ Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Подвижная игра «Делай правильно» | 1 |  |  | |
| 84 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Подвижная игра «Сумей удержать» | 1 |  |  | |
| 85 | Инструктаж по ТБ Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра «Меткий мяч» | 1 |  |  | |
| 86 | Инструктаж по ТБ Подвижная игра на материале футбола «Гонка мячей» | 1 |  |  | |
| 87 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель» Подвижная игра | 1 |  |  | |
| 88 | .Инструктаж по ТБ Подвижная игра на материале футбола «Слалом с мячом». | 1 |  |  | |
| 89 | Инструктаж по ТБ Подвижные игры на материале футбола «Бросок ногой», «Футбольный бильярд». | 1 |  |  | |
| 90 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Подвижная игра «Лучший баскетболист» | 1 |  |  | |
| 91 | . Инструктаж по ТБ Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. Подвижная игра «Двигайся правильно» | 1 |  |  | |
| 92 | Инструктаж по ТБ Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Подвижная игра «Баскетбол» | 1 |  |  | |
| 93 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Кто лучше» | 1 |  |  | |
| 94 | . Инструктаж по ТБ Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему». | 1 |  |  | |
| 95 | Инструктаж по ТБ Подвижная игры на материале баскетбола «Мяч соседу». | 1 |  |  | |
| 96 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне». | 1 |  |  | |
| 97 | . Инструктаж по ТБ Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись». | 1 |  |  | |
| 98 | Инструктаж по ТБ Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче. Подвижная игра «Подай правильно» | 1 |  |  | |
| 99 | Урок- игра Инструктаж по ТБ Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче. Подвижная игра «Удалец» | 1 |  |  | |
| 100 | Инструктаж по ТБ Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подвижная игра «Волейбол» | 1 |  |  | |
| 101 | Инструктаж по ТБ Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища. Подвижная игра «Ручной мяч» | 1 |  |  | |
| 102 | Урок- игра. Инструктаж по ТБ. Подведение итогов за год. Подвижная игра по выбору. | 1 |  |  | |

**VIII Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Библиотечный фонд:**

**Программа:** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М. : Просвещение,2015. – 64с.

**Учебник:**Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – с. 177.

**Дополнительная литература:**

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

*Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

*Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

*Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

*Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

*Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

**Интернет-ресурсы** (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. – Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. – Режим доступа : http://pedsovet.su

Proшколу.Ru. – Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

Педсовет.org. – Режим доступа : http://pedsovet.org

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр.

Компьютер

**Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**Учебно-практическое оборудование:**

Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

Палка гимнастическая (на каждого ученика).

Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Рулетка измерительная (на каждого ученика).

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**Игры и игрушки:**

Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).