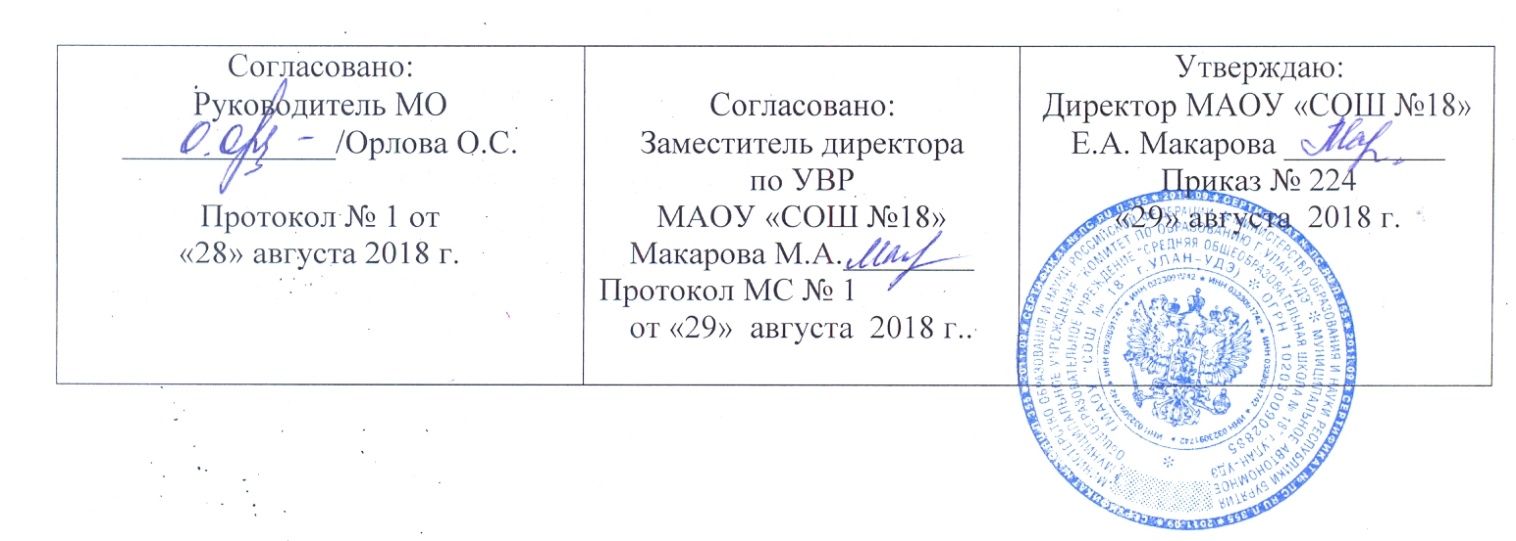
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

****

**Рабочая программа учебного предмета**

**« Физическая культура »**

**2 Г, В классы**

Составитель программы: Баженов М.П.

г. Улан-Удэ

2018 г.

**Пояснительная записка.**

**Целью программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета.**

В настоящее время выдвинута важная задача - разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы - воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы - урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Уровень программы- базовый стандарт.

**Актуальность.**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» -оздоровительное, тренировочное и образовательное.

Считалось тренировочное направление урока, главная задача которого заключалась в том, чтобы на уроках дать школьникам побольше упражнений, нагрузить их, добиться высокой моторной плотности. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Такое положение в основном сохранилось и поныне, хотя в программных документах по физической культуре эти направления продекларированы. В связи с введением дополнительного третьего урока по физической культуре открывается больше перспектив у учителей в плане сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Таким образом, урок должен обладать образовательной направленностью. Цель данных уроков - чтобы ребенок приобрел такие специальные знания, которые он сумеет перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности.

Современный образовательный урок по учебному предмету «Физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным, в своей основе объединяющим в себе знания по биологии, математике, истории, физике и другим дисциплинам. Именно такой урок позволит учащимся более полно осмыслить необходимость физкультурного образования и будет ориентирован на решение следующих задач:

1. . В начальной школе - формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека; развитие психических процессов, креативности, самостоятельности, сознания, толерантности; обучение элементарным способам самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.
2. . В основной школе - углубление основ знаний о физической культуре, роль физкультурной деятельности в жизни человека; воспитание положительных индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности; создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развитие навыков самоконтроля, ответственности за свое здоровье; изучение культурно - исторических основ физической культуры.

Система образовательных уроков дает ряд положительных результатов, в значительной' степени повышая роль предмета «Физическая культура» в образовательном процессе, развивая психические процессы (мышления, память, внимание, навыки самоконтроля и т.д.), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у школьников.

**Принципы отбора содержания материала программы**

Системность, научность, доступность, наглядность, вариативность, реалистичность, художественно-эстетический, коммуникативно-речевой.

**Нормативные документы**

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013 № 240-V «Об образовании в Республике Бурятия».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 с изменениями
5. Примерная программа по физической культуре для 2 класса.
6. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 )
7. Устав МАОУ « СОШ №18»

**8.** Образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ №18»

**9**. Локальные акты МАОУ « СОШ №18»

**Место в Базисном учебном плане.**

На изучение предмета отводится 3 ч в неделю, всего на курс - 102 ч. Предмет изучается: во 3 классе 34 нед. в год.

Систематический курс физической культуры по программе рассчитан на 405 ч. Из них: 1‑й класс –99 ч. (3 часа в неделю, 33 учебных недели), 2–4‑й класс – по 102 ч.в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Краткая характеристика возраста детей, на которых рассчитана программа и ведущих видов их деятельности.**

Период 6— 10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3—4 кг, длина тела увеличивается на 4—5 см, а окружность грудной клетки — на 1,5—2 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной по­казатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек 6—8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11 —12 лет — уже на 10 кг. Кроме того, до 11 —12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2—2 см, а жизненная емкость легких — на 100—200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в цикли­ческих и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше.

Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 — 11 годам заканчи­вается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12—13 го­дам,— запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыж­ках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать сме­щение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно фор­мируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и груд­ная кривизна, к 12 **—** поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8-9-летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушений осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий спо­собствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной сис­темы и предупреждение нарушений осанки.

В возрасте 6—10лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1кг мас­сы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатра­там, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфо­логическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершен­ства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а так­же высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 6—10лет легко могут овладевать достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посто­ронних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В 6—10-летнем возрасте идет дифференциация структуры сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального совершен­ства сердце достигает лишь к 20годам.

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характе­ризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Сравнительно боль­ше, чем у взрослых, суммарный просвет капилляров сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом воз­расте.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6—8-летнем возрасте она составляет в среднем 80—90уд./мин, в 9—10-лет­нем — 75—85уд./мин. Возрастное урежение пульса связано с качествен­ными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребенка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

От рождения к 10годам объем легких увеличивается в 10раз и состав­ляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличение объема лег­ких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, являющаяся одним из показателей внешнего дыха­ния, с возрастом замедляется: в 6 — 7-летнем возрасте в среднем она равна 23 — 25раз/мин,в 10-летнем — 19 — 20 раз/мин. Аглубина дыхания, наоборот, увеличивается к 10 годам от 160 до 250мл.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6 — 7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причем у девочек средние величины меньше, чем у мальчиков

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения. Уних по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процес­сов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 8—9 лет МПК достигает в среднем лишь 1500мл/мин, а у девочек— 1000 мл/мин (у взрослых — 3000—4000 мл/мин).

При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60 — 70 и 20 — 40дыханий в минуту).

Удетей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снаб­жение тканей кислородом. У детей 6 — 10лет также менее интенсивно проис­ходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восста­новительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешне­го дыхания и кровообращения.

Все это дает основание считать, что для детей младшего школьною возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими учащимися и взрос­лыми. Уних также ниже способность выполнять мышечную работу в усло­виях недостатка кислорода.

**Обоснование целесообразности изменений, предполагаемых в примерной программе, авторских принципов, новизны в построении рабочей программы**

* Игровая деятельность ( игра с правилами)
* Спортивная деятельность (освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, опыт участия в спортивных соревнованиях).

**Ценностные ориентиры учебного предмета.**

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.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* 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;

— расширение **межпредметных** связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными

образцами;

* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; .
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающихупражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание.**

**Гимнастика . Гимнастические упражнения** являются одной из основных частей содер­жания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных меро­приятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

В программный материал I—IV классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит *общеразвивающим упражнениям без предметов.* С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представле­ния о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию различных координационных способностей. Коли­чество общеразвивающих упражнений безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных заня­тий можно улучшить кинестезические восприятия и представления о ско­рости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель дол­жен постоянно уделять внимание правильному, а также своевременному выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует вклю­чать варианты общеразвивающих упражнений, так как многократное выпол­нение одних и тех же упражнений не дает нужного эффекта и снижает интерес учеников.

Важнейшим средством всестороннего развития координационных способ­ностей, освоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются *общеразвивающие упражнения с предметами:* малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упраж­нений и комбинаций с предметами может быть неограниченное коли­чество. Упражнения с предметами должны быть неизвестными. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных пространственных, силовых и временных параметров или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников при­надлежит также *акробатическим* и *танцевальным упражнениям.* Это связа­но с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разно­сторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специаль­ном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует прида­вать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных поло­жений, движений тела и конечностей.

**Подвижные игры . Подвижные игры** в начальной школе являются незаменимым сред­ством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совер­шенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчест­ва, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели собственно к содержанию, игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование коор­динационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, преж­де всего, естественных движений — ходьбы, бега, прыжков, метаний; эле­ментарных игровых умений — ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий — выбора места, взаимодейст­вия с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

В результате обучения ребята должны познакомиться со многими игра­ми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преиму­щественному воздействию их на соответствующие двигательные способ­ности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время про­ведения игры.

Обязательными и непременными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организа­ция и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении неизвестных упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеоб­разную «школу мяча». Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый ученик начальныхклассов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног. **Краеведение .Бурятские народные подвижные игры.**

**Легкая атлетика . Легкоатлетические упражнения** — бег, прыжки, метания,— будучи естест­венными видами движений, занимают важное место в физическом воспи­тании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной тех­ники движений, необходимой в средних и старших классах, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скорост­ных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущест­венно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет ученикам овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинирован­ность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллекти­визма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущест­венно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздо­ровительный эффект.

Для закрепления и совершенствования навыков легкоатлетических упражнений рекомендуется использовать различные подвижные игры, в том числе и те, которые приведены в настоящем учебнике.

**Краеведение: Легкоатлетические виды соревнований на Сурхарбане.**

**Внеурочная деятельность:** Участие в спортивных соревнованиях,конкурсах **.**

**10. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Всего часов | Виды учебной деятельности | Виды контроля |
|
|
| **Лёгкая атлетика** | 11ч | Беседа, рассказ | Текущий, спортивные упражнения |
| **Кроссовая подготовка** | 9ч | Беседа, рассказ | Текущий, спортивные упражнения |
| **Гимнастика (18 часов)** | 15ч | Беседа, рассказ | Текущий, спортивные упражнения |
| **Подвижные игры** | 16 часов | Беседа, рассказ | Текущий,  спортивные упражнения |
| **Кроссовая подготовка** | 7 часов | Беседа, рассказ | Текущий, спортивные упражнения |
| **Лёгкая атлетика** | 10 часов | Беседа, рассказ | Текущий, спортивные упражнения |

**Планируемые результаты обучения.**

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Результаты 2-го года обучения.**

В результате освоения 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 (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные | Уровень | | | | | |
| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| на низкой |  |  |  |  |  |  |
| перекладине из |  |  |  |  |  |  |
| виса лежа, кол- |  |  |  |  |  |  |
| во раз |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| длину с места, |  |  |  |  |  |  |
| см |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед, | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться |
| не сгибая ног в | лбом | ладонями | пальцами | лбом | ладонями | пальцами |
| коленях | колен | пола | пола | колен | пола | пола |
| Бег 30 м 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 |
| высокого |  |  |  |  |  |  |
| старта, с |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Учебно – методический комплект.**

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:

1. В.Н. Шаулин. Физическая культура: Учебник для 1 - 4 классов /В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература» : Издательский дом «Федоров», 2016.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 кл.

**Материально-техническое обеспечение:**мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, обручи.

**Контрольно-измерительные материалы**

1. В.И. Лях «Тестирование по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу». Дрофа, 2016

**Список литературы, использованный при разработке программы.**

1. В.И. Лях. Физкультура. Рабочие программы. 1-11 кл., Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград, Учитель, 2012

**Литература, рекомендованная для учащихся.** Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Приложение.**

**Календарно-тематический план по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  уроков | Темы, разделы | Кол-во  часов | Дата по плану | Дата  по факту |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | | | |
|  | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Организационно- методич требования на уроке. | 1 ч |  |  |
|  | Тестирование бега. | 1 ч |  |  |
|  | Техника челночного бега | 1 ч |  |  |
|  | Тестирование челночного бега | 1 ч |  |  |
|  | Способы метания. | 1 ч |  |  |
|  | Тестирование метания | 1 ч |  |  |
|  | Пас и его значение для спортивных игр | 1 ч |  |  |
|  | Спортивная игра. Футбол . | 1 ч |  |  |
|  | Прыжок в длину с места | 1 ч |  |  |
|  | Прыжок в длину с места на результат. | 1 ч |  |  |
|  | Контрольный урок | 1 ч |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | |
| Бег по пересечённой местности (14 ч) | | | | |
|  | Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба - 100 м) | 1 ч |  |  |
|  | Преодоление малых препятствий. | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба - 100 м) | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба - 90 м) | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба - 90 м) | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба - 90 м) | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба - 90 м) | 1 ч |  |  |
|  | Преодоление малых препятствий. | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба - 90 м) | 1 ч |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) | | | | |
|  | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 ч |  |  |
|  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 ч |  |  |
|  | Кувырок в сторону. | 1 ч |  |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 ч |  |  |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд упор присев. | 2 ч |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | | | | |
|  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. | 2 ч |  |  |
|  |  |  |
|  | Вис стоя и лёжа. | 1 ч |  |  |
|  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». | 1 ч |  |  |
|  | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 ч |  |  |
|  | Вис на согнутых руках. | 1 ч |  |  |
| Опорный прыжок, лазание (4 ч) | | | | |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. | 1 ч |  |  |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. | 2 ч |  |  |
|  |  |  |
|  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 1 ч |  |  |
| **Подвижные игры (16 ч)** | | | | |
|  | «К своим флажкам», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Два Мороза», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Прыгуны и пятнашки»,эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Невод», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Гуси-лебеди», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Посадка картошки», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Прыжки по полоскам», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Попади в мяч», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Верёвочка под ногами», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Вызов номера», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Западня», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Конники-спортсмены», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Птица в клетке», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Прыгающие воробушки», эстафеты. | 1 ч |  |  |
|  | «Зайцы в огороде», эстафеты. | 1 ч |  |  |
| **Кроссовая подготовка** (7 **ч)** | | | | |
|  | Равномерный бег (3 мин.), чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (4 мин.), преодоление малых препятствий. | 1 ч |  |  |
|  | Равномерный бег (5-6 мин.), чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). | 2 ч |  |  |
|  |  |  |
|  | Равномерный бег (7-8 мин.), чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба -90 м). | 2 ч |  |  |
|  |  |  |
|  | Равномерный бег (4 мин.), чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). | 1 ч |  |  |
| **Лёгкая атлетика (10 ч)** | | | | |
| I. Ходьба и бег (4 ч) | | | | |
|  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) | 2 ч |  |  |
|  |  |  |
|  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м) | 2 ч |  |  |
|  |  |  |
| II. Прыжки (3 ч) | | | | |
|  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Челночный бег. | 1 ч |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега в 3 - 5 шагов, прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 ч |  |  |
|  | Челночный бег. | 1 ч |  |  |
| III. Метание мяча (3 ч) | | | | |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2м) с расстояния в 4-5 м. | 1 ч |  |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную мишень (2х2м) с расстояния в 4-5 м. | 1 ч |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. | 1 ч |  |  |

Проекты.

1. Весёлые старты
2. Закаляйся - если хочешь быть здоров!