**Содержание программного материала**

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля***

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стой­ки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращатель­ные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и пе­редвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражне­ний и подвижных игр с использованием основных форм движе­ний. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических уп­ражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быст­рота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развити­ем; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирова­ние в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движе­ния в условиях игровой и соревновательной деятельности. Кон­троль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой при­нимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до — 16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с за­нятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Ле­том световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после заряд­ки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после за­рядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависи­мости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пре­бывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких ми­нут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грун­ту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мыш­цы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы изме­рения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Подвижные игры**

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

Многообразие двигательных действий, входящих в состав по­движных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенст­вование координационных и кондиционных способностей (спо­собностей к реакции, ориентированию в пространстве и во вре­мени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с парт­нером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

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

Программный материал по подвижным играм (табл. 2) сгруп­пирован по преимущественному воздействию их на соответст­вуйте двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия про­ведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами состав­ляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой шко­лой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мя­чом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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 2 класса входят простейшие виды построений и перестрое­ний, общеразвивающие упражнения 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 имеют общеразвивающие упражнения 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 представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, со­действующим развитию разнообразных координационных спо­собностей. Количество общеразвивающих упражнений фактичес­ки безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каж­дом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражне­ния без предметов, уже через несколько месяцев регулярных за­нятий можно значительно улучшить у учащихся начальной шко­лы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекват­ному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие уп­ражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет не­интересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития коор­динационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), 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. Преподаватель должен помнить, что упражнения с пред­метами должны содержать элементы новизны. Если для этой це­ли применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) 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 имеют также акробатические и танцевальные упраж­нения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональ­ностью, возможностью разносторонне влиять на организм, ми­нимальной потребностью в специальном оборудовании.

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

Общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастичес­кой палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками.

Кувырок    вперед; стойка   на  лопат­ках   согнув   ноги; из стойки на ло­патках, согнув но­ги, перекат вперед в упор присев; ку­вырок в сторону.

Упражнения в ви­се стоя и лежа; в висе    спиной    к гимнастической стенке.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа согнувшись.

Упражнения в упоре лёжа и  стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Лазанье    по    наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа  на животе,   подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одновременным перехватом рук и  пере­становкой      ног; лазанье по канату.

Стойка на двух и одной ноге с за­крытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и  по бревну; перешагивание     через набивные  мячи и их переноска; повороты        кругом стоя и при ходьбе на   носках   и   на рейке гимнастической скамейки.

Размыкание       и смыкание   приставными шагами; перестроение   из колонны  по  одному  в  колонну по два, из одной шеренги в две; пе­редвижение в ко­лонне  по  одному на указанные ори­ентиры;    команда «На  два   (четыре), шага разомкнись!».

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с од­ноименными и разноименными движе­ниями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координа­ционной сложности.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряже­ния и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без пред­метов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, тан­цевальных упражнений.

*Легкоатлетические упражнения*

 Обычная (ходьба), на носках, на пятках, в полупри­седе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длин­ным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с кол­лективным подсчетом, с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Обычный бег, с изменением направления движения. Равномерный, мед­ленный до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной    мест­ности до 1 км.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».

Бег   от 10 до 20 м.

Прыжки с    поворотом    180°, в длину с места; длину с разбега,

Метание       малого мяча   с   места,   из положения     стоя грудью в направлении движения.

*Лыжная подготовка*

Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Знания по основным требованиям к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопаснсоти при занятиях лыжами.

*Подвижные игры.*

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»,»Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Команда быстроногих».

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча.

Знания по правилам игры, инвентаря, оборудования, организации игр, правила поведения и безопасности.