**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

* Концепция модернизации Российского образования;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Концепция содержания непрерывного образования
* Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
* Положение о Рабочей программе;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**Программа направлена** **на**:

* реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
* приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В **I** **классе** согласно учебной программе обучающиеся овладели различными способами выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучили комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Первоклассники познакомились и освоили подвижные игры и навыки их самостоятельной организации и проведения.

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкоатлетических упражнений и подвижных игр с элементами спортивных игр. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих упражнений разной функциональной направленности.

**Цель:** создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Задачи**:

* содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Структура и содержание рабочей программы.**

Рабочая программа составлена для обучающихся 8-9 лет. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю. Программа состоит из двух разделов: «Основы знаний о физической культуре» (теоретической части); «Физическое совершенствование» (практической части). Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут.Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Лыжные гонки» При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В **отличие** от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. Во вторых классах подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, фузкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

**Ожидаемый результат:**

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**1.1 Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу**

**Знать и понимать**:

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
* правила поведения на занятиях физической культуры.

**Уметь:**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в раз­личных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражне­ния;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования пра­вильной осанки;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**1.2 Освоения программного материала во 2 классе**

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;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
* оправилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

**уметь:**

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* 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.

**выполнять двигательные умения и навыки:**

**Легкоатлетические упражнения**

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

**Подвижные игры**

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.