**Ф И З И Ч Е С К А Я К У Л Ь Т У Р А**

***Пояснительная записка***

*Учебная программа «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основе программы, подготовленной в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования, автора А.П. Матвеев.*

*На изучение учебного материала по предмету «Физическая культура» в планировании отводится* ***102*** *часа (3 ч в неделю), где 2 часа взяты из что полностью соответствует количеству часов по БУП ОУ 2004 г. и программе.*

*Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической куль­туры и Минимальными требованиями к уровню подготовки уча­щихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:*

*— на реализацию принципа вариативности, обосновываю­щего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-техни­ческой оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учрежде­ния (городские, малокомплектные и сельские школы);*

*— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечива­ющего развитие познавательной и предметной активности уча­щихся;*

*— на 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;*

*— на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;*

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

*Программа состоит из трех разделов:*

*«****Знания о физической культуре****» (информационный компонент);*

*«****Способы физкультурной деятельности****» (операциональный компонент)*

*«****Физи­ческое совершенствование****» (мотивационный компонент).*

*Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагоги­ческие основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).*

*Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.*

*Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Дан­ный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из про­граммных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.*

*Сохраняя определенную традиционность в изложении прак­тического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения рас­пределяются по соответствующим темам программы: «Гимнас­тика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с ба­зовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на раз­витие основных физических качеств. Эти упражнения объедине­ны в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Фи­зическое совершенствование» позволяет учителю отбирать фи­зические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать пре­емственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоен­ности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.*

*Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, лёгкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.*

*Теоретический материал тесно связан с практическим мате­риалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, орга­низацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

*Программный материал, касающийся способов двигатель­ной деятельности, предусматривает обучение школьников эле­ментарным умениям самостоятельного контроля за своим физи­ческим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.*

***Требования к уровню подготовки учащихся***

***по курсу «Физическая культура» к концу 2 года обучения:***

***Учащиеся 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:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе лёжа согнувшись,  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 вперёд, 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 1000м | Без учёта времени | | | | | |

***Содержание программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| раздел | Название разделов учебника | Кол – во часов | Соответствие к урокам |
| 1 | **Знания о физической культуре.** | **5** | Уроки: 2, 7, 47, 85, 97. |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности.** | **3** | Уроки: 1, 74, 98. |
| 3 | **Физическое совершенствование:** | **94** |  |
| 3.1 Гимнастика с основами акробатики. | 25 | Уроки: 75-84, 86-96, 99-102. |
|  | 3.2 Лёгкая атлетика. | 21 | Уроки: 3-6, 8-12, 17-21, 32-34, 43,46. |
|  | 3.3 Лыжные гонки. | 18 | Уроки: 48-65. |
|  | 3.4 Подвижные игры. | 30 | Уроки: 13-16, 22-31, 35-42, 66-73. |
|  | **Всего:** | **102 часа** |  |

***Календарно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование темы урока | Кол-во часов | Формы контроля | Дата проведения занятия |
| 1 | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. | 1 |  | 01.09 |
| 2 | Возникновение первых спортивных соревнований. Появ­ление мяча, упражнений и игр с мячом. Эстафета с мячом. | 1 |  | 05.09 |
| 3 | Броски большого мяча снизу из положения стоя. | 1 |  | 07.09 |
| 4 | Броски большого мяча снизу из полож. стоя. Игра «Точно в мишень». | 1 |  | 08.09 |
| 5 | Броски большого мяча снизу из полож. стоя. Игра «Точно в мишень». | 1 |  | 12.09 |
| 6 | Броски большого мяча снизу из положения, сидя из-за головы. Игра «Мяч соседу». | 1 |  | 14.09 |
| 7 | История зарождения древних Олимпийских игр. Эстафета. | 1 |  | 15.09 |
| 8 | Равномерный бег с последующим ускорением. | 1 |  | 19.09 |
| 9 | Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Вызов номеров». | 1 |  | 21.09 |
| 10 | Челноч­ный бег 3x10 м. Игра «Шишки — желуди — орехи». | 1 |  | 22.09 |
| 11 | Челноч­ный бег 3x10 м. Игра «Шишки — желуди — орехи». | 1 |  | 29.09 |
| 12 | Бег с изменением частоты шагов. Игра «Пустое место». | 1 |  | 28.09 |
| 13 | Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. | 1 |  | 29.09 |
| 14 | Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. | 1 |  | 03.10 |
| 15 | Бег спиной вперёд. | 1 |  | 05.10 |
| 16 | Бег спиной вперёд. Игра «Шишки — желуди — орехи». | 1 |  | 06.10 |
| 17 | Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100. | 1 |  | 10.10 |
| 18 | Прыжки по разметкам. | 1 |  | 12.10 |
| 19 | Прыжки по разметкам. Игра «Космонавты». | 1 |  | 13.10 |
| 20 | Прыжки через препятствия. | 1 |  | 17.10 |
| 21 | Прыжки через препятствия. Игра «Мышеловка». | 1 |  | 19.10 |
| 22 | Передвижение с остановкой в шаге. | 1 |  | 20.10 |
| 23 | Передвижение с остановкой прыжком. | 1 |  | 24.10 |
| 24 | Передвижение с остановкой в шаге и прыжком. | 1 |  | 26.10 |
| 25 | Ведение мяча на месте. Игра « Бросок мяча в колонне». | 1 |  | 27.10 |
| 26 | Ведение мяча на месте. Игра « Бросок мяча в колонне». | 1 |  |  |
| 27 | Ведение мяча по прямой. Игра «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 28 | Ведение мяча по прямой. Игра «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 29 | Ведение мяча по дуге. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 30 | Ведение мяча по дуге. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 31 | Ведение мяча с остановкой по сигналу. | 1 |  |  |
| 32 | Метание малого мяча на дальность из-за головы. | 1 |  |  |
| 33 | Метание малого мяча на дальность из-за головы. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 34 | Метание малого мяча на дальность из-за головы. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
| 35 | Остановка катящего мяча. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 36 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. | 1 |  |  |
| 37 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге. | 1 |  |  |
| 38 | Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра « Слалом с мячом». | 1 |  |  |
| 39 | Ведение мяча между стойками. Игра « Метко в цель». | 1 |  |  |
| 40 | Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Бросок ногой». | 1 |  |  |
| 41 | Ведение мяча с остановкой мяча частью стопы. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 42 | Ведение мяча ногой. Игра «Футбольный бильярд». | 1 |  |  |
| 43 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |
| 44 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Заяц без дома». | 1 |  |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |
| 46 | Прыжки со скакалкой. Игра «Невод». | 1 |  |  |
| 47 | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. ТБ при ходьбе на лыжах. | 1 |  |  |
| 48 | Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |
| 49 | Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |
| 50 | Спуски в основной стойке. | 1 |  |  |
| 51 | Спуски в основной стойке. | 1 |  |  |
| 52 | Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |  |  |
| 53 | Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |  |  |
| 54 | Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом». | 1 |  |  |
| 55 | Подъем «лесенкой». | 1 |  |  |
| 56 | Подъем «лесенкой». | 1 |  |  |
| 57 | Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку». | 1 |  |  |
| 58 | Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку». | 1 |  |  |
| 59 | Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 60 | Торможение «плугом». Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |  |  |
| 61 | Торможение «плугом». Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |  |  |
| 62 | Ходьба на лыжах. Игра «Проехать через во­рота». | 1 |  |  |
| 63 | Ходьба на лыжах. Игра «Проехать через во­рота». | 1 |  |  |
| 64 | Ходьба на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1 |  |  |
| 65 | Ходьба на лыжах. Игра «Подними предмет». | 1 |  |  |
| 66 | Прямая нижняя передача мяча. | 1 |  |  |
| 67 | Прямая нижняя передача мяча. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |
| 68 | Боковая передача мяча. | 1 |  |  |
| 69 | Боковая передача мяча. Игра «Неудобный бросок». | 1 |  |  |
| 70 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | 1 |  |  |
| 71 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Волна». | 1 |  |  |
| 72 | Подбрасывание мяча на расстояние от туловища. | 1 |  |  |
| 73 | Подбрасывание мяча на расстояние от туловища. Игра «Волна». | 1 |  |  |
| 74 | Подвижные игры и занятие физическими упражнениями во время прогулок. Игры на воздухе. | 1 |  |  |
| 75 | Повороты кругом с разде­лением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение. | 1 |  |  |
| 76 | Перестроение по двое в шеренге. Игра «Что изменилось». | 1 |  |  |
| 77 | Перестроение по двое в колонне. Игра «Конники-спортсмены». | 1 |  |  |
| 78 | Передвижение в колонне с разной дистан­цией. Игра «Волна». | 1 |  |  |
| 79 | Передвижение в колонне с разным темпом. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
| 80 | Передвижение в колонне по «диагонали». Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |  |  |
| 81 | Передвижение в колонне «противоходом». Игра «Отга­дай, чей голос». | 1 |  |  |
| 82 | Передвижение в колонне. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
| 83 | Передвижение в колонне. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
| 84 | Эстафе­ты с обручами. | 1 |  |  |
| 85 | Закаливание организма (обтирание). Игры на воздухе. | 1 |  |  |
| 86 | Акробатические упражнения из положения лежа на спине.Игра «Волна». | 1 |  |  |
| 87 | Стойка на лопатках (выпрямив ноги). Игра «Что изменилось». | 1 |  |  |
| 88 | Стойка на лопатках (согнув ноги). Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
| 89 | Кувырок вперед в группировке. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |  |  |
| 90 | Кувырок вперёд из стойки на лопатках. Игра «Конники-спортсмены». | 1 |  |  |
| 91 | Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках. | 1 |  |  |
| 92 | Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках. | 1 |  |  |
| 93 | Упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади. | 1 |  |  |
| 94 | Упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади. | 1 |  |  |
| 95 | Упражнения на низкой перекладине — зависом одной. | 1 |  |  |
| 96 | Упражнения на низкой перекладине —двумя ногами. | 1 |  |  |
| 97 | Основные физические качества: сил, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Сдача нормативов. | 1 |  |  |
| 98 | Измерение длины и массы тела. Сдача нормативов. | 1 |  |  |
| 99 | Танцеваль­ные упражнения. | 1 |  |  |
| 100 | Танцеваль­ные упражнения. | 1 |  |  |
| 101 | Танцеваль­ные упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Танцеваль­ные упражнения. | 1 |  |  |
|  | **Всего по курсу:** | **102** |  |  |

***Список литературы***

***для учителя:***

1. «Физическая культура», Программы общеобразовательных учреждений, Начальная школа, 1-4классы, автор Матвеев А.П., М., Просвещение, 2009.

2. Матвеев А.П., Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.:Просвещение, 2009.

***для обучающихся:***

1. Матвеев А.П., Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.:Просвещение, 2009.