Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Рассмотрена и согласована Принята на методическом УТВЕРЖДАЮ:

на методическом объединении (педагогическом) совете Директор МБОУ «СОШ №5»

Протокол № 1 Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Алешина

от августа 2014г. от августа 2014 г. приказ № от августа 2014 г.

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 ***по******физической культуре***

 ***для 2 класса***

 ***УМК «Школа России»***

Учитель: Рубцова Е. А.

Квалификационная категория: 1

 Ефремов

 2014 г.

**Пояснительная записка.**

**Программа составлена на основе:**

* Федерального компонента государ­ственного стандарта начального общего обра­зования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г),
* Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч.- 5-е изд., перераб. - М: Просвещение, 2011 г.;
* Программы «Физическая культура» под редакцией В.И.Лях - М.: Просвещение, 2011г.
* Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №5».

**и обеспечивает соответствие:**

* требованиям к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
* программе формирования универсальных учебных действий;
* федеральному перечню учебников;
* учебному плану МБОУ «СОШ №5».

Рабочая программа составлена на год для 2 класса (УМК «Школа России»).

Программа обеспечена учебником «Физическая культура» 1 – 4 кл., автор В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011.

***Основными целью изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе 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.

Программа определяет ряд **задач**, решение которых направлено на достижение основных целей начального физического образования:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействия 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.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

1. ***Добавлены олимпийские уроки. (*** ***«Зимние виды спорта в олимпийских играх»; «Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения»; «Талисманы олимпийских игр Сочи – 2014»; «Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних)»; «Стремление спортсменов к олимпийским рекордам»; « Летние виды спорта в олимпийских играх)».***
2. ***Так как нет базы для проведения лыжной подготовки ( отсутствие лыжного инвентаря), часы перераспределены следующим образом:***
* ***Подвижные и спортивные игры (добавлено 7 часов)***
* ***Гимнастика с элементами акробатики (добавлено 7 часов)***
* ***Легкоатлетические упражнения (добавлено 7 часов)***

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

***Спецификой курса*** физическая культура 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.

***Структура*** и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

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 таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться 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.

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.

***Значение курса:***

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.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

***Особенности используемого учебно-методического комплекта:***

Учебник «Физическая культура» для учащихся 1—4 классов общеобразовательных учреждений написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

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) учебник для 1–4 классов направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

 Учебник с помощью многочисленных рисунков и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в школьную программу. Каждая тема завешается вопросами и заданиями для повторения и закрепления материала, также детям предлагается игра «Проверь себя» для самооценки.
 В конце издания помещены методические рекомендации для учителя и родителей, что поможет использовать его в учебном процессе и в школе и дома. Учебник соответствует требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования.

***Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана:***

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.

***Основные технологии, методы, средства обучения, формы организации учебной деятельности.***

***Технологии*** обучения:

* Технология дифференцированного физического воспитания для младших школьников (региональные нормативы физической подготовленности, особенности дифференцированного обучения двигательным действиям и развития физических качеств, оценка физической подготовленности по приросту результатов тестов, интегральная оценка физической подготовленности);
* Технология развивающего обучения (методические приемы: конкретизация задач, постановка задач поискового характера, варьирование содержания и способов выполнения упражнений, комплексирование упражнений и варьирование условий их выполнения, задания по самоанализу, задания с выбором, задания творческого характера, использование межпредметных связей). Использование элементов проблемного обучения, выполнение различных видов самостоятельных работ (по образцу, реконструктивных, творческих), применение игрового и соревновательного методов, использование функциональной музыки и т. п.);
* Технология личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании. Индивидуальный темп освоения учебной программы. Методика оценки личностного развития ребенка на уроке физической культуры. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Используемые ***методы*** обучения:

* метод показа,
* метод сравнения,
* метод анализа.

 ***Формы*** организации учебного процесса составляют определенную систему, которая охватывает:

* индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы;
* урок-соревнование, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп.
* Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

***Средства обучения:***

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

В связи с этим в основу отбора содержания обучения положены следующие методические ***принципы:***

*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.

**Описание места учебного предмета, курса.**

Учебный предмет «Физическая культура » относится к образовательной области «Физическая культура». На изучение физической культуры в первом классе начальной школы отводится по 3 ч в неделю. Всего во 2 классе — 102 часа (34 учебные недели).

**Описание ценностных ориентиров содержания 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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, доброжелательности 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).

**К концу второго года обучения ученик**

**научится:**

* правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
* соблюдать личную гигиену, режим дня;
* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
* устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получить возможность научиться:**

* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
* выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
* выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты  на 90º);
* выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
* выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;
* выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **физические способности** | **физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| скоростные | бег 30 м, сек | 5,6 | 5,8 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 155 и более | 150  и более |
| силовые | подтягивание- на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз- на низкой перекладине для девочек, кол-во раз |     4  и выше |     12  и выше |
| выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 и более | 900 и более |
| координационные | челночный бег 3х10 м | 9,9 | 10,2 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 9 и более | 11,5 и более |

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

Ученик 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»** Ученик 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.

Ученик 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»** Ученик 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.

Ученик получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование разделов и тем** | Кол-вочасов | **В том числе** |
| Лабораторные, практические работы, экскурсии. | Контрольные работы |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока. |  |  |
| **2.** | Играем все! Подвижные и спортивные игры. | **25** |  |  |
| **3.** | Бодрость, грация, координация. Гимнастика с элементами акробатики. | **25** |  |  |
| **4.** | Бег, ходьба, прыжки, метание. Легкоатлетические упражнения. | **28** |  |  |
|  | **Итого:** | **102** |  |  |

**Содержание учебного предмета 102 часа**

***Знания о физической культуре* (в процессе урока).**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной 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.***

**Физкульторно-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.**

**Подвижные и спортивные игры*. 25ч***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и другие; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест» и другие.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и другие.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и другие.

*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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале футбола.

«Зимние виды спорта в олимпийских играх» (олимпийский урок).

**Гимнастика с элементами акробатики. *25ч***

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1)мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2)кувырок вперёд 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 вперёд.

*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 вперёд 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.

**Бодрость, грация, координация.**

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, закаливание.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 900; ходьба по рейке гимнастической скамейки. 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.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. 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.

*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

«Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения». «Талисманы олимпийских игр Сочи – 2014» (олимпийские уроки)

**Легкоатлетические упражнения.*****28 ч***

*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.

«Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних)» (олимпийский урок)

«Стремление спортсменов к олимпийским рекордам. Летние виды сорта в олимпийских играх» (олимпийский урок)

**Что надо уметь. Бег, ходьба, прыжки, метание.**

*Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 х 5м, 3 х 10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», (расстояние 5 – 15м). *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотами на 900; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180о, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п, в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3 – 4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (100м) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.**

**Перечень учебно – методической литературы:**

***для учителя:***

1. В. И. Лях, «Физическая культура». Учебник . - М.: Просвещение, 2011.
2. Материалы газет «Панорама Красивомечья» и «Заря. Ефремов» о достижениях ефремовских спортсменов.
3. Материалы газет «Слобода», «Тульские известия» о достижениях тульских спортсменов.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа. В 2 ч.- 5-е изд., перераб. - М: Просвещение, 2011 г.;
5. Рабочие программы по физической культуре. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2011г.
6. Стандарт начального общего образования по физической культуре
7. В. Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». М.: Просвещение, 2009
8. В. К. Шурухина «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы» - М.: Просвещение, 2011

***для обучающихся:***

1. В. И. Лях, «Физическая культура», Учебник . – М.: Просвещение, 2011.

**Учебно – лабораторное оборудование и приборы:**

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* маты гимнастические; гантели наборные;
* коврик гимнастический;
* мяч;
* скакалка гимнастическая;
* обруч гимнастический;

**Технические и электронные средства обучения:**

* Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме)
* Видеофильмы по предмету (в том числе в цифровой форме).
* Мультимедийный проектор
* Персональный компьютер.
* Экранно-звуковые пособия
* Экспозиционный экран.

**Перечень Интернет – ресурсов и других электронных информационных источников:**

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>   Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.  Собрано **более 300**  полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой.  Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)   Открытый класс, физическая культура. Собрано **более  900**  полезных материалов по физической культуре.  Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется

<http://pedsovet.su/load/98>   Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано **около  200**  полезных материалов по физической культуре.  Документы **сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.

[http://www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)    Учительский портал.  Собрано **около  100**  полезных материалов по физической культуре.  Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965>   Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека. Собрано **около 100** полезных материалов. Документы **не сортированы**по темам.

<http://www.k-yroky.ru/load/153>   К уроку, физическая культура. Собрано **около  50**  полезных материалов по физической культуре.  Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.