ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« КАРАХУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**Заседание ШМО учителейестественно-математического циклаМКОУ «Карахунская СОШ»Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_/Коркмазова Т.В./ | **СОГЛАСОВАНО**Заседание МСМКОУ «Карахунская СОШ»Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_/Иосифова Л.С. | **УТВЕРЖДАЮ**Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.Директор МКОУ «Карахунская СОШ»МО «Братский район»\_\_\_\_\_\_/Мухамодеева С.Н. |

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

«Физическая культура»

для учащихся \_\_2\_\_ класса

на 2013-2014 учебный год

Разработала:

Леун В.В.

Учитель физической культуры

2012 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2011 год.

**Правовые акты, необходимые учителю физической культуры при организации**

 **образовательного процесса по учебному предмету**

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
* Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
* Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
* Приказ министра образования и науки А.А Фурсенко « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889.
* Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы физкультурно- спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
* . Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887( о поэтапном переходе на ФГОС)
* «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
* (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189,
* Закон РФ «Об образовании»: статья 7 «Федеральные государственные образовательные стандарты» (п.3.2; п.4.1; п.4.2; п.4.3); статья 9 «Образовательные программы» (п. 1.1; п.2; п.3; п.6; п.6.2; п.7; п.8); статья 17 «Реализация общеобразовательных программ» (п.3; п.4; п.5); статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 2.5; п. 2.6; п.2.7; п. 2.16; п. 2.23;п. 2.24);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897);
* Региональный стандарт требований к программному обеспечению образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях Иркутской области (утверждён приказом ГлавУО и ПО от 16.06.2000г № 665);
* Положение об авторских педагогических разработках (утверждено приказом ГлавУО и ПО от 25.06.2004г. №1163).
* Письмо Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области № 75-37-0541/11 от 15.04.2011 «О рабочих программах».

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является 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:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

***Общая характеристика учебного предмета.***

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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 занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

***Место предмета в учебном плане***

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется во 2 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

***Отличительные особенности***

В отличие от примерной программы учителем по иному распределены часы, т.к. 3-й час физической культуры выделен для проведения внеурочной деятельности, которая проводится классным руководителем. Часы из раздела «Гимнастика с основами акробатики» добавлены на увеличение других разделов «Знания о физической культуре» -1 час, «Способы физкультурной деятельности» -1 час, «Лыжная подготовка» - 4 часа. Это видно в ниже приведенной таблице.

***Структура курса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
| Примерная программа | Рабочая программа |
|
|  | **Базовая часть** |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **4** |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | **4** |
| 3 | Физическое совершенствование: |  |  |
| -гимнастика с основами акробатики | 18 | **12** |
| -легкая атлетика | 16 | **16** |
| -лыжная подготовка | 12 | **16** |
| -подвижные игры (на основе баскетбола) | 16 | **16** |
| * общеразвивающие упражнения
 | в содержании соответствующих разделов программы | в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **ИТОГО:** | **68** | **68** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое****планирование** | **Характеристика****деятельности учащихся** |
|
| **Знания о физической культуре (4 ч)** |  |
| ***Физическая культура (1 ч)*** |  |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.Основные способы передвижения человека.Профилактика травматизма | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| ***Из истории физической культуры (2 ч.)*** |
| История развития физической культуры и первых соревновании. | Возникновение первых соревнований. 3арождение Олимпийских игр.Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - ХIХ вв | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***Физические упражнения (1 ч****)* |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).**Характеризовать** показатели физического развития.**Характеризовать** показатели физической подготовки.**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.. |

|  |
| --- |
| **Способы физкультурной деятельности (4 ч)** |
| ***Самостоятельные занятия***  |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятии в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | **Составлять** индивидуальный режим дня.**Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (*4 ч)** |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений. | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.**Измерять** показатели развития физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения***  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр .Народные подвижные игры | **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (58 ч)** |
| ***Гимнастика с основами акробатики (12ч)*** |
| *Организующие команды и приёмы*.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Движения и передвижения строем. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,«Стой! ». |
|  |  |  |
| *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.*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 на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд | Акробатика. | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.**Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.  | Снарядная гимнастикаПрикладная гимнастика | **Осваивать** технику физических упражнений прикладнойнаправленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |

|  |
| --- |
| ***Лёгкая атлетика (16 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.- | Беговая подготовка | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**Описывать** технику прыжковых упражнений |
| **Прыжковые упражнения:**на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту,спрыгивание изапрыгивание; прыжки со скакалкой*.* | Прыжковая подготовка. | **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| *Броски:* большого мяча на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.**Осваивать** технику бросков большого мяча.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |
| *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| ***Подвижные игры (на основе спортивных игр) 16 ч*** |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Подвижные игры. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| На материале спортивных игр: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 волейбола. | спортивные игры | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.**Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий изспортивных игр.**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| Общеразвивающие упражнения из базовых видов спортаКомплексы 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. | Общефизическая подготовка.Оздоровительные формы занятий. качеств.Профилактика утомления | **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества**Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| ***Лыжная подготовка 16 ч*** |
| Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. скользкий шаг с палками.  | Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах**.**Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**2 класс 68 часов**

**Знания о физической культуре 4 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности 4 часа**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование 60 часов**

***Гимнастика с основами акробатики 12 часов***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика16 часов***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.Бег по слабопересеченной местности до 1 км.Равномерный медленный бег до 5 мин.Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)Равномерный бег до 6 мин.Кросс до 1 км.Бег с преодолением препятствий.

*Броски* мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные игры 16 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

***Лыжная подготовка 16 часов***

Организующие команды и приёмы:построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах:скользящий шаг без палок и с палками. *Повороты:*переступанием на месте вокруг носков лыж. *Спуск* в основной, низкой стойке. Подъём:ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

***Критерии оценивания учащихся по физической культуре.***

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительььной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализируемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

* 1. ***Знания***

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

 **2. *Техника владения двигательными умениями и навыками***

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные еро элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |
|  |  |  |  |

1. ***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Уч-ся умеет:- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;-допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

1. ***Уровень физической подготовленности учащихся***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени  | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности  |

(*При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)*

 Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

 ***Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту (приложение 1)***

***Учебно-методическое обеспечение***

***Программы.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| название | автор | издательство | год издания |
| Школа России. Концепция и программы для начальных классов в 2-хчастях | М.А.БантоваГ.В.БельтюковаС.В.СтепановаС.И.Волкова и др. | Москва«Просвещение» | 2008 г. |
| Стандарты второго поколения. Примерные программы начального общего образования в 2-х частях | Н.Д.НикандровМ.В.Рыжаков.А.М.Кондаков. | Москва«Просвещение» | 2008 г. |
| Физическая культура. Начальные классы | А.П. Матвеев | Москва«Просвещение» | 2008 г. |
| Рабочая программа. ФГОС. Физическая культура 1-4 класс  | В.И.Лях | Москва«Просвещение» | 2011г. |

***Журналы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| название | издательство | год издания |
| Физическая культура. Все для учителя! №1-12 | ООО «Издательская группа «ОСНОВА»» | 2012г |
| ***Медиатека***  |
| Спорт в школе №7,8,9, | Изд. дом 1 сентября | 2012 |

***Информационное обеспечение***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | название | автор  | издательство | год издания |
| 1-11 | Физкультура. Система лыжной подготовки | М.В. Видякин | Волгоград«Учитель» | 2008 г. |
| 1-11 | Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста | В.Я. Дронов | Москва«НЦ ЭНАС» | 2005 г. |
| 1-5 | Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника.упражнения, игры, тренировки. | Г. П. Попова | Волгоград«Учитель» | 2008г. |
| 1-9 | Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре |  | Москва «Дрофа» | 2000 г. |
| 1-4 | Физкультминутки. Выпуск 1-3 | С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва | Волгоград«Учитель» | 2011 г. |
|  | Двигательная активность и гигиена физического воспитания детей (методическое пособие) | Е.А.Ткачук, О.В. Галазий | Иркутск: ИИПКРО | 2011г. |
|  | Как сделать урок физической культуры неповторимым | Е.боровская и др. |  | 2008г. |
|  | Физическая культура. Контрольно-измерительные материалы 1-4 классы | В.Н. Верхлин | М.: ВАКО | 2012г. |
|  | Физическая культура 1-4 | В.И. Лях | Москва«Просвещение» | 2011 |

***В помощь учителю (поурочные разработки)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | название | автор | издательство | год издания |
| 1 | Поурочные разработки по физкультуре  | В.И.Ковалько | Москва «ЭКЗАМЕН» | 2011 г. |

***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения***

|  |  |
| --- | --- |
| Козел гимнастический. | Д |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная). | Д |
| Стенка гимнастическая | П |
| Мячи : мяч малый ( теннисный) . | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская | К |
| Гимнастический подкидной мостик. | Д |
| Мат гимнастический | П |
| Гимнастические коврики | К |
| Обруч пластиковый детский | К |
| Планка для прыжков в высоту. | Д |
| Лыжи детские ( с креплениями и палками). | К |
| Щит баскетбольный тренировочный. | Д |
| Волейбольная стойка универсальная. | Д |
| Сетка волейбольная | Д |
|  |  |

Д – демонстрационный материал (не менее одного на класс),

К – полный комплект (на каждого ученика класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников),

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

***Информационное обеспечение***.

**Литература, используемая при подготовке программы:**

1. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. –М.: Просвещение, 2011. -64с.
2. Учебник : Физическая культура. 1-4 классы : учебник общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. –11-е изд. - М.: Просвещение, 2011. -190с. : ил. –(Школа России).
3. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО,2012. -48с.

**Список литературы:**

***Основная учебно-методическая литература:***

1. Должиков В.И. Физическая культура. 2 класс: Пособие для учителя.-М.: Айрис-пресс,2003.-160с.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс.-М.: ВАКО,2010.-224с.
3. Физкульминутки /авт.сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. –Вып.1.-Волгоград: Учитель,2011.-67с.
4. Физкульминутки /авт.сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. –Вып.1.-Волгоград: Учитель,2011.-76с.
5. Физкульминутки /авт.сост. С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. –Вып.1.-Волгоград: Учитель,2011.-106с.
6. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. Пособие. –М.: изд-во НЦ ЭНАС, 2005.-88с.
7. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки / сост. Г.П.Попова. –Волгоград: Учитель,2008.-178с.
8. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост. М.В.Видякин. –Волгоград: Учитель,2008.-171с.
9. Физическая культура.2-4 классы: уроки двигательной активности\ авт.сост. Е.М. Елизарова. . –Волгоград: Учитель,2011.-951с

Приложение 1

**Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 2 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **2 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 6,0 | 6,6 | 7,1 |
| **д** | 6,3 | 6,9 | 7,4 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **3** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **4** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)**  | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **6** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **7** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 9,1  | 9,5 | 10,4  |
| **д** | 9,7  | 10,7 | 11,2  |
| **8** | **Челночный бег 3х20 м (сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **9** | **Челночный бег 5х20 м (сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **10** | **Челночный бег 10х10 м (сек.)** | **м** |   |   |   |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 165 | 145 | 115 |
| **д** | 155 | 140 | 110 |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,00 | 2,80 | 2,60 |
| **д** | 2,60 | 2,40 | 2,20 |
| **13** | **Прыжок в высоту, способом** **«Перешагивания» (см)** | **м** | 80 | 75 | 70 |
| **д** | 70 | 65 | 60 |
| **14** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 70 | 60 | 50 |
| **д** | 80 | 70 | 60 |
| **15** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 |
| **д** | 8 | 6 | 4 |
| **16** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 3 | 2 | 1 |
| **17** | **Метание т/м (м)** | **м** | 15 | 12 | 10 |
| **д** | 12 | 10 | 8 |
| **18** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **19** | **Метание гранаты: для девочек – 500г, для мальчиков – 700г (м)**  | **м** |   |   |   |
| **д** |   |   |   |
| **20** | **Многоскоки – 8 прыжков (м)** | **м** | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 12 | 10 | 8 |
| **21** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 23 | 21 | 19 |
| **д** | 28 | 26 | 24 |
| **22** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 4 | 3 | 2 |
| **д** | 6 | 4 | 2 |
| **23** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 6 | 4 | 2 |
| **д** | 7 | 5 | 3 |
| **24** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 40 | 38 | 36 |
| **д** | 38 | 36 | 34 |
| **25** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 5 | 3 | 1 |
| **д** | 4 | 2 | 1 |
| **26**  | **Наклон вперед из положения сидя (см)** | **м** | 7,5 | 5 | 1 |
|  | **д** | 12 | 9 | 2 |
|  |