# Физическая культура

# Пояснительная записка

**Рабочая программа для 2 класса** по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС), в контексте закона №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год.
* Основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования МБОУ Матвеево-Курганской сош №3.
* Учебный план образовательного учреждения МБОУ Матвеево-Курганской сош №3.на 2014/2015 учебный год, принятый педагогическим советом
* Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) педагогов МБОУ Матвеево – Курганской сош №3, принятого на педагогическом совете от августа №13.

**Цель**  **программы -** 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:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Краткое описание |
| Роль, значимость, преемственность, практическую направленность учебного предмета, курса в достижении обучающимися планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов | **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. |
| Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса. | Поскольку стандарты нового поколения опираются на деятельностную парадигму образования, постулирующую в качестве цели образования развитие личности учащегося на основе освоения им способов деятельности, данная программа ориентирована на реализацию коммуникативно-деятельностного подхода к обучению чтению. Концептуальной особенностью данного курса является осознанная установка на дистанционное (посредством чтения текста) общение с писателем. Отсюда вытекают базовые позиции курса «Физическая культура»:• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие 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.
 |
| Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету, формируемой участниками образовательного процесса | При выборе образовательной программы, мной учтены основные подходы к формированию содержания образовательной области «Физическая культура», которые определены государственным образовательным стандартом общего образования (ФГОС), в контексте закона №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и ориентированы на цели и задачи развития МБОУ Матвеево-Курганской средней общеобразовательной школы №3.Программа, над которой работает образовательное учреждение-«Внедрение передовых здоровьесберегающих программ, методик и технологий в деятельность образовательного учреждения».С данной проблемой согласуется цель методической и воспитательной работы в школе: «Создание благоприятных условий для разностороннего развития и саморазвития личности школьника».В своей работе я руководствуюсь Законом РФ «Об Образовании», типовым положением об образовательном учреждении, Уставом школы, методическими письмами и рекомендациями МО РФ и РОО, внутри школьными приказами, в которых определены круг регулирующих вопросов о правах и обязанностях участников образовательного процесса.При составлении рабочей учебной программы, мной используется Примерная программа по физической культуре Федерального базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений РФ, Рабочая программа курса «Физическая культура» 2 класса, на основе программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича, которая составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования.В данном курсе используется учебник для учащихся *1-4* классов «Мой друг - физкультура» общеобразовательных учреждений автора В.И. Лях М. : Просвещение, 2006. Рабочая программа полностью реализует идеи ФГОС. |

**Место учебного курса в учебном плане**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту общего образования во 2 классе планирование составлено из расчета 3 часа в неделю, 34 учебных недель, 102 часа за год. **Для достижения образовательных результатов используются следующие приемы и технологии, основных форм организации образовательного процесса:**

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

 - словесный;

- демонстрации;

 - разучивания упражнений;

 - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

 - игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности, учащихся** урок

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-ого года обучения**.

 В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* по разделу ***«Гимнастика с элементами акроба­тики»*** — строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* по разделу ***«Легкая атлетика»*** — технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* по разделу ***«Лыжная подготовка»*** — передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «по- луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* по разделу ***«Подвижные игры»*** — играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо- пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

 **Планируемые результаты изучения учебного курса**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

 *знать:*

* о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

 *уметь:*

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* демонстрировать уровень физической подготовленности;
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений дл освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Уровень физической подготовленности**

2 **класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладинеиз виса лежа, количество раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длинус места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед,не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокогостарта, 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 1000 м | Без учета времени |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения определяются в соответствии с требованиями ФГОС**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержательные линии** | **Кол-во** **часов** | **Требования ФГОС****Планируемые результаты по предмету** | **Модели инструментария для оценки планируемых результатов** |
| **Базовый уровень** | **Повышенный (функциональный) уровень** |  |
| **1.** | Знания о физической культуре | **6** | ***Определять*** и кратко***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*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). ***Понимать*** *и* ***раскрывать*** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека***Различать*** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). ***Характеризовать*** показатели физического развития. ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений***Составлять*** индивидуальный режим дня.***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, комплексы упражнений для формирования правильной осанки. ***Моделировать*** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваиватьуниверсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*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 атлетика****Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.*Броски* большого 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.***Осваивать*** технику бега различными способами. ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах. ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. ***Лыжные гонки****Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.*Спуски* в основной стойке.*Подъем* «лесенкой».*Торможение* «плугом».***Осваивать*** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр. ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. ***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| **2.** | Легкая атлетика | **26** |  |  |
| **3.** | Гимнастика с основами акробатики | **32** |  |  |
| **4.** | Подвижные игры, элементы спортивных игр | **26** |  |  |
| **5.** | Лыжные гонки | **12** |  |  |

***Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре»***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Подвижные игры** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 12-45-89-1213-1617-1819-2223-2425-262728-3031-3233-3435-363738-4142-4344-4647-5050-545556-5758-6162-6566-6869-7071-7374-7677-7980-8182-8485-8687-8990-9293-9495-9697-9899100101 | 1-я четвертьВводный урокПрыжки в длину с местаМетание малого мяча в гори-зонтальную цельБег (Равномерный, челночный, с изменением частотышагов)Прыжки в длину с разбегаПрыжки через короткую скакалкуМетание малого мяча на дальностьПрыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалкуУпражнения в равновесииПодвижные игры.2-я четвертьЛазания и перелезанияСтроевая подготовкаСоревнования и эстафетыПрыжки через короткую скакалкуУпражнения с большим мячомАкробатические упражненияТанцевальные шагиАкробатические упражненияУпражнения в равновесии3-я четвертьПреодоление препятствийОсновы лыжной подготовкиЗимние игрыПрыжки в высотуАкробатические упражненияГимнастические упражненияВедение мячаПрыжки с высотыУпражнения в равновесииЛазания и перелезания4-я четвертьСоревнования и эстафетыПрыжки через препятствиеПрыжки в длину с местаСпортивные игры (упр-ниядля обучения футболу, баскетболу)Метание малого мячаБегУпражнения в равновесииПрыжки на препятствиеПодтягиваниеСпортивные игрыСоревнования и эстафетыПодведение итогов.Задание на лето | 27 ч134442422122 ч32221423329 ч412443233322ч23233222111 | 01.0904.0905.0908.0911.0912.0915.0918.0919.0922.0925.0926.0929.0902.1003.1006.1009.1010.1013.1016.1017.1020.1023.1024.1027.1030.1031.1010.1113.1114.1117.1120.1121.1124.1127.1128.1101.1204.1205.1208.1211.1212.1215.1218.1219.1222.1225.1226.1229.1212.0115.0116.0119.0122.0123.0123.0126.0129.0130.0102.0205.0206.0209.0212.0213.0216.0219.0220.0226.0227.0202.0305.0306.0312.0313.0316.0319.0320.0330.0302.0403.0406.0409.0410.0413.0416.0417.0420.0423.0424.0427.0430.0407.0508.0514.0515.0518.0521.0522.0525.05 | «Дракон кусает хвост»«По местам», «Через кочки и пенёчки»«В шеренгу становись!»«Живая цепочка»«С кочку на кочку»«Что изменилось?»«Лошадки», «Кто ушёл?», «Метко в цель»«Приглашение»«Замри»«Сделай фигуру»«Мышеловка»«Кот и мышь»«Эстафета зверей»«Кто меткий?», «Метко в цель», «Слушай сигнал»«Два и три», «Как говорят части тела?»«Быстро в колонну»«Веночек»«Мы – весёлые ребята», «Мяч соседу»«У кого мяч?»«Ловишки», «Поймай мяч», «Не попадись»«Кто меткий?», «Дождь в лесу»«Весёлое многоборье»«Чудесный мешочек»«Хоровод»«Приглашение»«Летает – не летает»«Кто быстрее?»«Слушай сигнал»«Перепрыгни – не за-день»«Ровная спинка»«Замри», «Мы - весёлые ребята»«Затейники»«Летает – не летает»«Отгадай, чей голосок?»«Два мороза»Катание на санках, ходьба на лыжах, лепка снеговика, игра в снежки«Удочка, «Кто быстрее?»«Гуси - лебеди», «Два мороза»«У ребят порядок строгий»«Передай мяч другому», «Найди и промолчи»«Найди свой цвет»«Хитрая лиса»«Передай мяч»«Удочка», «Не задень»«Кто меткий?»«У кого мяч?»«Шишки, жёлуди, орехи»«Передай мяч»«Мяч среднему»«Мяч соседу»«Летает – не летает»«Отгадай, чей голосок?»«Вперёд – назад»«Будь ловким»«Кто быстрее?»«Кто быстрее?»«У кого мяч?»«Хоровод»«Передай мяч»«Птичка»«Будь ловким»«Кто быстрее?»«У кого мяч?»«Шишки, жёлуди, орехи»«Космонавты», «Замри» | 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.Пересказывать тексты по истории физической культу­ры.Понимать и раскрыватьсвязь физической культуры с трудовой и военной деятель­ностью человека.Различать упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств (сила, быстрота, выносли­вость).Характеризовать показате­ли физического развития.Измерять индивидуальные показатели длины и массы те­ла, сравнивать их со стандарт­ными значениями.Измерять показатели раз­вития физических качеств.Измерятьчастоту сердечных сокраще­ний.Общаться и взаимодей­ствовать в игровой деятель­ности.Организовывать и прово­дить подвижные игры с эле­ментами соревновательной деятельности.Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах за­нятий.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.Осваивать универсальные умения при выполнении орга­низующих упражнений.Различать и выполнятьстроевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Осваивать технику акроба­тических упражнений и акро­батических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании акробатических упраж­нений.Выявлять 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.Выявлять и характеризо­вать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатичес­ких упражнений и комбина­ций.Соблюдать правила техни­ки безопасности при выпол­нении гимнастических упраж­нений.Описывать технику гимнас­тических упражнений при­кладной направленности.Осваивать технику физи­ческих упражнений приклад­ной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выполнении гимнас­тических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности.Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной на­правленности.Соблюдать правила техни­ки безопасности при выпол­нении гимнастических упраж­нений прикладной направлен­ности.Описывать технику бего­вых упражнений.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.Осваивать технику прыж­ковых упражнений.Осваивать универсальные умения контролировать вели.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и ко­ординации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техни­ки безопасности при выпол­нении прыжковых упражне­ний.Описывать технику брос­ков большого набивного мя­ча.Осваивать технику бросков большого мяча.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.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 из спортивных игр.Осваивать универсальные умения 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.Осваивать умения выпол­нять универсальные физичес­кие упражнения.Развивать физические ка­чества |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Перечень материально-технического обеспечения** |
| **1.** | **Печатные пособия** | *1.Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про-грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. *2.Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. *3.Лях В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *1-4* классов начальной школы /В. И. Лях. *4.Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. *5.Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман*6.Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова.*7.Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы  |
|  | **Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)**  | Аудиокниги. |
| **3.** | **Технические средства обучения (средства ИКТ)**  | Музыкальный центр. |
| **4.** | **Цифровые образовательные ресурсы** | Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа :<http://pedsovet.su>Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>Педсовет.. - Режим доступа : <http://pedsovet.org> |
| **5.** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | 1.Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).2.Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).3.Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).4.Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).5.Палка гимнастическая (на каждого ученика).6.Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).7.Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).8.Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).10.Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).11.Лента финишная (демонстрационный экземпляр).12.Рулетка измерительная (на каждого ученика).13.Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.14.Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).15.Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).16.Аптечка (демонстрационный экземпляр). |
| **6.** | **Натуральные объекты** |  |
| **7.** | **Демонстрационные пособия** |  |
| **8.** | **Музыкальные инструменты** |  |
| **9.** | **Натуральный фонд** |  |