# 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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий средний | | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,  количество раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в  коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола | Коснуться лбом колен | Коснуться  ладонями  пола | Коснуться  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 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** |
| 1  2-4  5-8  9-12  13-16  17-18  19-22  23-24  25-26  27  28-30  31-32  33-34  35-36  37  38-41  42-43  44-46  47-50  50-54  55  56-57  58-61  62-65  66-68  69-70  71-73  74-76  77-79  80-81  82-84  85-86  87-89  90-92  93-94  95-96  97-98  99  100  101 | 1-я четверть  Вводный урок  Прыжки в длину с места  Метание малого мяча в гори-зонтальную цель  Бег (Равномерный, челночный, с изменением частоты  шагов)  Прыжки в длину с разбега  Прыжки через короткую скакалку  Метание малого мяча на дальность  Прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку  Упражнения в равновесии  Подвижные игры.  2-я четверть  Лазания и перелезания  Строевая подготовка  Соревнования и эстафеты  Прыжки через короткую скакалку  Упражнения с большим мячом  Акробатические упражнения  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Упражнения в равновесии  3-я четверть  Преодоление препятствий  Основы лыжной подготовки  Зимние игры  Прыжки в высоту  Акробатические упражнения  Гимнастические упражнения  Ведение мяча  Прыжки с высоты  Упражнения в равновесии  Лазания и перелезания  4-я четверть  Соревнования и эстафеты  Прыжки через препятствие  Прыжки в длину с места  Спортивные игры (упр-ниядля обучения футболу, баскетболу)  Метание малого мяча  Бег  Упражнения в равновесии  Прыжки на препятствие  Подтягивание  Спортивные игры  Соревнования и эстафеты  Подведение итогов.  Задание на лето | 27 ч  1  3  4  4  4  2  4  2  2  1  22 ч  3  2  2  2  1  4  2  3  3  29 ч  4  1  2  4  4  3  2  3  3  3  22ч  2  3  2  3  3  2  2  2  1  1  1 | 01.09  04.09  05.09  08.09  11.09  12.09  15.09  18.09  19.09  22.09  25.09  26.09  29.09  02.10  03.10  06.10  09.10  10.10  13.10  16.10  17.10  20.10  23.10  24.10  27.10  30.10  31.10  10.11  13.11  14.11  17.11  20.11  21.11  24.11  27.11  28.11  01.12  04.12  05.12  08.12  11.12  12.12  15.12  18.12  19.12  22.12  25.12  26.12  29.12  12.01  15.01  16.01  19.01  22.01  23.01  23.01  26.01  29.01  30.01  02.02  05.02  06.02  09.02  12.02  13.02  16.02  19.02  20.02  26.02  27.02  02.03  05.03  06.03  12.03  13.03  16.03  19.03  20.03  30.03  02.04  03.04  06.04  09.04  10.04  13.04  16.04  17.04  20.04  23.04  24.04  27.04  30.04  07.05  08.05  14.05  15.05  18.05  21.05  22.05  25.05 | «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/576894  Учительский 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** |  |