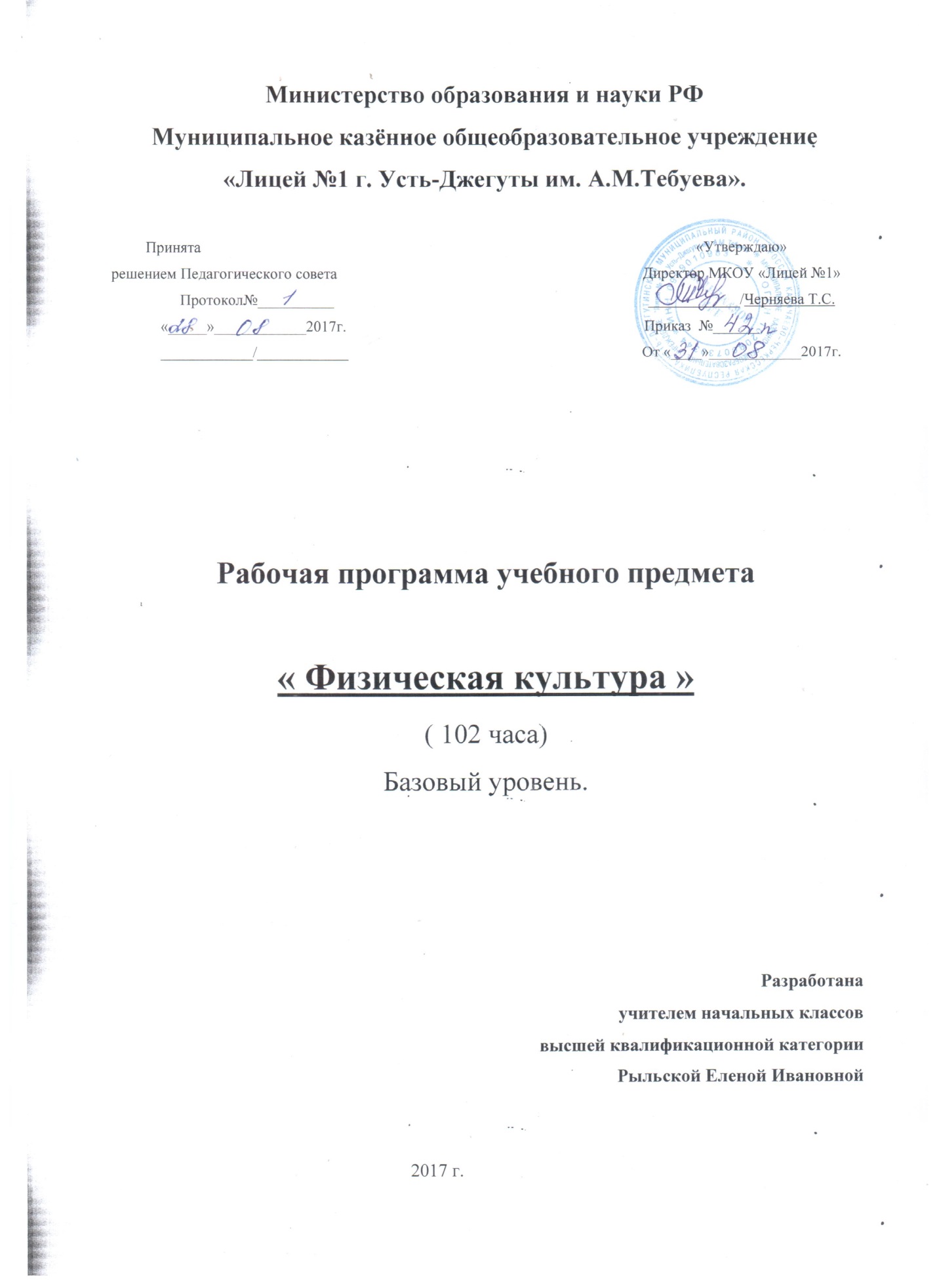
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 2 класса разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Лицей №1 г.Усть-Джегуты» на 2017-2018 учебный год, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе программы В.И.Ляха «Физическая культура».

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится 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.

-Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

Программа характеризуется направленностью:

На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Содержание программы**

По окончании изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

Всего часов на изучение программы: 102часа

Количество часов в неделю: 3 часа

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Программа ориентируется на решение 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 и лыжные гонки, 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.

**Цель программы**

- освоение учащимися 2 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

**Программа характеризуется следующей 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 также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

**Содержание тем учебного курса 2 года обучения.**

**1.Знания о физической культуре**

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).

**2.Способы физкультурной деятельности**

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.

**3.Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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.

**Подвижные игры**

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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования.

**Учебно – методическое и информационное обеспечение курса:**

1.Закон РФ «Об образовании» (статьи 7, 9, 32)

2. Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования

3. Лях В.И. «Физическая культура», 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2017г.

4. Ковалько В.И. Методические разработки по физкультуре(3 класс) – М.:Вако

**Физическая культура**

( В. И. Лях)

102часа (3раза в неделю ).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **I четверть ( 27 ч )** | |  |  |
| **1** | **Вводный. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег в колонне по одному** | **1** |  |
| **2** | **Прыжки в длину с места. Игра «Горелки».** | **1** |  |
| **3** | **Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Строевые упражнения** | **1** |  |
| **4** | **Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Игры** | **1** |  |
| **5** | **Прыжки в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега. Повороты на месте** | **1** |  |
| **6** | **Прыжки в высоту с мягким приземлением. Медленный бег до 2 мин** | **1** |  |
| **7** | **Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны.** | **1** |  |
| **8** | **Прыжки с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие**  **( учет результатов). Полоса препятствий** | **1** |  |
| **9** | **Прыжки через веревочку на высоте 30-60 см. Игра «Фигуры».** | **1** |  |
| **10** | **Бег 30 м . Подвижная игра «Конники-спортсмены».** | **1** |  |
| **11** | **Прыжки вверх с доставанием рукой подвешенных предметов. Игра «Лошадки».** | **1** |  |
| **12** | **Метание мяча на дальность. Игра «Метко в цель».** | **1** |  |
| **13** | **Метание мяча из-за спины через плечо с места. Челночный бег**  **3 х 10** | **1** |  |
| **14** | **Метание мяча в цель. Игра «У медведя в бору».** | **1** |  |
| **15** | **Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».** | **1** |  |
| **16** | **Метание мяча в цель с расстояния 4-8 м. Бег в медленном темпе до 6 мин** | **1** |  |
| **17** | **Метание мяча в цель. Игра «Мяч соседу».** | **1** |  |
| **18** | **Повороты на месте. Метание мяча в цель** | **1** |  |
| **19** | **Броски мяча в щит на высоте 2м с 3-4 м. Метание мяча в цель**  **( учет результатов)** | **1** |  |
| **20** | **Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».** | **1** |  |
| **21** | **Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Метко в цель»** | **1** |  |
| **22** | **Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Салки».** | **1** |  |
| **23** | **Лазание по гимнастической скамейке Упражнения со скакалкой** | **1** |  |
| **24** | **Лазанье по гимнастической скамейке. Игра «Парашютисты».** | **1** |  |
| **25** | **Лазанье по гимнастической скамейке. Игра «У медведя в бору».** | **1** |  |
| **26** | **Подтягивание на перекладине. Игра «Запрещенное движение».** | **1** |  |
| **27** | **Перестроение из шеренги в круг. Приставной шаг. Подвижные игры.** | **1** |  |
| **II четверть (21 ч)** | |  |  |
| **28** | **Беседа «Значение утренней гимнастики для здоровья» Строевые упражнения.. Игра «Успей выбежать».** | **1** |  |
| **29** | **Перелазание . Игра «Парашютисты».** | **1** |  |
| **30** | **Соревнования и эстафеты.** | **1** |  |
| **31** | **Упражнения в равновесии «Дорожка».** | **1** |  |
| **32** | **Упражнения в равновесии «Мостик».** | **1** |  |
| **33** | **Упражнения в равновесии. Кувырок вперед** | **1** |  |
| **34** | **Упражнения в равновесии (учет). Кувырок вперед в группировке** | **1** |  |
| **35** | **Подвижные игры «Наша безопасность».** | **1** |  |
| **36** | **Акробатические упражнения. Кувырок вперед** | **1** |  |
| **37** | **Акробатические упражнения. Комплекс упражнений «Веселый дождик».** | **1** |  |
| **38** | **Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Игра «Совушка».** | **1** |  |
| **39** | **Акробатические упражнения. Комплекс упражнений «Скакалочка».** | **1** |  |
| **40** | **Акробатические упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой.** | **1** |  |
| **41** | **Акробатические упражнения. Переката вперед из стойки на лопатках.** | **1** |  |
| **42** | **Акробатические упражнения. Игры - эстафеты** | **1** |  |
| **43** | **Танцевальные упражнения. Перестроение из шеренги в колонну.** | **1** |  |
| **44** | **Обучение танцевальным шагам. Повороты на месте (учет).** | **1** |  |
| **45** | **Висы стоя и лежа. Игра «Хоровод».** | **1** |  |
| **46** | **Подтягивание. Строевые упражнения. Игра «Ручеек».** | **1** |  |
| **47** | **Наклоны вперед сидя. Игра «Два мороза».** | **1** |  |
| **48** | **Лазание по канату. Упражнения на осанку. Подвижные игры.** | **1** |  |
| **Ш четверть (30ч)** | |  |  |
| **49** | **Беседа «Наша безопасность». Игры на свежем воздухе.** | **1** |  |
| **50** | **Повороты. Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики** | **1** |  |
| **51** | **Перелазание. Висы и упоры. Игра «Быстро возьми».** | **1** |  |
| **52** | **Упражнения в равновесии. Преодоление препятствий.** | **1** |  |
| **53** | **Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках** | **1** |  |
| **54** | **Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Игра «Пустое место»** | **1** |  |
| **55** | **Танцевальные упражнения. «Шаг на носках. Шаг с подскоком» Перебрасывание мяча на расстоянии до 8 м. ведение мяча (учет)** | **1** |  |
| **56** | **Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку** | **1** |  |
| **57** | **Переползание. Перестроение из колонны по одному в круг** | **1** |  |
| **58** | **Ходьба на носках высоким подниманием бедра. Эстафеты** | **1** |  |
| **59** | **Ходьба с замедлением и ускорением. Преодоление препятствий** | **1** |  |
| **60** | **Ритмичная ходьба с хлопками в ладоши. Игра «У ребят порядок строгий»** | **1** |  |
| **61** | **Подвижные игры и эстафеты на воздухе** | **1** |  |
| **62** | **Бег с изменением направления. Лазание по гимнастической скамейке (учет)** | **1** |  |
| **64** | **Челночный бег. Лазание по гимнастической стенке.** | **1** |  |
| **65** | **Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».** | **1** |  |
| **66** | **Прыжки с высоты вперед, влево, вправо с хлопками в ладоши. Подвижные игры.** | **1** |  |
| **67** | **Акробатические упражнения. Игра «Солнышко».** | **1** |  |
| **68** | **Акробатические упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой.** | **1** |  |
| **69** | **Лазания и перелезания. Прыжки в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши над головой.** | **1** |  |
| **70** | **Перелезание, подлезание через препятствие.** | **1** |  |
| **71** | **Переправа через препятствие. Игра «Не задень».** | **1** |  |
| **72** | **Лазания и перелезания(учет). Игра «Перетяни через черту».** | **1** |  |
| **73** | **Полоса препятствий «Разведчики».** | **1** |  |
| **74** | **Подвижные игры. Упражнения на осанку** | **1** |  |
| **75** | **Метание мяча с колена. Игра «Метко в цель».** | **1** |  |
| **76** | **Метание мяча из-за спины через плечо с места.** | **1** |  |
| **77** | **Метание мяча из-за спины через плечо с места (учет). Игра «Быстрые и ловкие».** | **1** |  |
| **78** | **Итоги четверти. Подвижные игры.** | **1** |  |
| **IV четверть (24ч)** | |  |  |
| **79** | **Беседа « Я и мое здоровье».Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени.** | **1** |  |
| **80** | **Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. Перестроение** | **1** |  |
| **81** | **Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени (учет). Игра «Горелки».** | **1** |  |
| **82** | **Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».** | **1** |  |
| **83** | **Броски мяча в щит на высоте 2м с 3-4 м. Прыжки в высоту в три шага с разбега** | **1** |  |
| **84** | **Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Мяч на полу».** | **1** |  |
| **85** | **Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м (учет). Игра «Метко в цель».** | **1** |  |
| **86** | **Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Игра «Фигуры».** | **1** |  |
| **87** | **Подвижные игры «Весенние забавы» на свежем воздухе** | **1** |  |
| **88** | **Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.** | **1** |  |
| **89** | **Упражнения в равновесии. Игра «Фигуры».** | **1** |  |
| **90** | **Комплекс упражнений в равновесии. Игра «Догони свою пару».** | **1** |  |
| **91** | **Комплекс упражнений в равновесии. Медленный бег – 3 мин** | **1** |  |
| **92** | **Прыжки. Учет ведения мяча.** | **1** |  |
| **93** | **Прыжок в длину и в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».** | **1** |  |
| **94** | **Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны. Бег в сочетании с ходьбой** | **1** |  |
| **95** | **Прыжки на одной и двух ногах с передвижением вперед. Учет бега 3 х 10** | **1** |  |
| **96** | **Прыжок в длину с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие. Многоскоки** | **1** |  |
| **97** | **Прыжки через веревочку на высоте 30-60 см. Передача мяча в тройках** | **1** |  |
| **98** | **Многоскоки на правой и левой ноге .Подвижные игры** | **1** |  |
| **99** | **Прыжки вверх. Метание мяча на дальность. Игра «Удочка».** | **1** |  |
| **100** | **Учет-тестирование. Прыжки в длину с места.** | **1** |  |
| **101** | **Учет-тестирование. Наклон вперед из положения, сидя на полу.** | **1** |  |
| **102** | **Беседа по технике безопасности «Здравствуй, лето!». Подвижные игры на свежем воздухе** | **1** |  |