

МБОУ «Емелинский средний школа имени Н.М.Рубцова»

Рассмотрено
МО учителей

Протокол № _____

« _____ » _____ 2017 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

1. Черникова И.И.

« 41 » сентября 2017г.

Утверждено

Директор МБОУ «Емелинская СШ»

Котрехова О. В.

« 41 » сентября 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1,2 класса

Программу составил(а):

Белоусова В.Н.,
учитель высшей категории.

с. Емелин.
2017 г.

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа составлена на основе «Положения о рабочей программе по учебному предмету математика МБОУ «Емецкая средняя школа им.Н.М.Рубцова». Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) Программа разработана на основе:

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

Материал программы направлен на воспитание у учащихся начальной школы потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

1. Общая характеристика учебного предмета, курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей,

методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Количество учебных часов. На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:

Учебно-методический комплект по физической культуре: Стандарт начального общего образования по физической культуре.

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014г.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014 г.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014 г.

2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе — 99 ч**, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

3. Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

6. Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

7. Лыжная подготовка.

1-2 классы. Понятия ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск с горы в стойке «устойчивости», подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд. Передвижение на лыжах дистанции 1 км. Игры на лыжах. Техника безопасности на занятиях.

Учащийся получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической деятельности»

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература:

-Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)

- Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2014;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014г.
- Лях В. И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.

2. Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-uroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

3. Технические средства обучения

1. Музыкальный центр

4. Экранно-звуковые

Аудиозаписи

5. Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч
8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон
12. Лыжи
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Аптечка

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	9			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12			
1.4	Легкая атлетика	36			
1.5	Лыжная подготовка	20			
2	Вариативная часть	22			
2.1	Подвижные игры	15			
2.2	Лыжная подготовка	7			
	Региональный компонент – лыжная подготовка 9 ч.				
	Итого	99	102	102	102

Годовой план-график
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 1 классов

Задачи:

1. Образовательные: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни, вырабатывать умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время.

2. Оздоровительные: развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья.

3. Воспитательные: воспитывать у учащихся такие нравственные волевые качества, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Разделы программы	часы	четверти					
		1	2	3	4		
		Номера уроков					
		1-24	25-36	37-48	49-75	76-87	88-99
Базовая часть	77						
1.Основы знаний		В процессе урока					
2.Лёгкая атлетика	36	24					12
3.Гимнастика с элементами акробатики	12			12			
4.Подвижные игры	9		9				
5.Лыжная подготовка	20				20		
Вариативная часть	22						
1.Лыжная подготовка	7				7		
2.Подвижные игры	15		3			12	
Сетка часов	99	24	24		27	24	

.Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- **иметь представление:**
 - ? о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - ? о способах изменения направления и скорости движения;
 - ? о режиме дня и личной гигиене;
 - ? о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- **уметь:**
 - ? выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - ? выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - ? играть в подвижные игры;
 - ? выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - ? выполнять строевые упражнения;
 - ? демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Обучающиеся 1 классов не аттестуются.

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование 1 класс.

№ урока п/п	Раз дел	Тема урока	Количество часов	Контроль
1 четверть – 24 часа				
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка– 24 час.				
1.	Л /а	Инструктаж по Т.Б. во время занятий ф. к., л/а. Разновидности ходьбы и бега.	1	Контроль за выполнением техники упражнений
2.	Л /а	Построение и перестроения. Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой.	1	
3.	Л /а	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. П. и. «Не оступись»	1	
4.	Л /а	Бег в равномерном темпе. П. и. «Пятнашки».	1	
5.	Л /а	Прыжок в длину с места. П. и. «Волк во рву».	1	
6.	Л /а	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой. Эстафеты.	1	
7.	Л /а	Техника метания мяча с места на дальность. П и. «Горелки».	1	
8.	Л /а	Бег с ускорениями 10-15 м. П. и. «Кто быстрее».	1	
9.	Л /а	Челночный бег 3х10 м. П. и. «Рыбки».	1	
10.	Л /а	Бег в переменном темпе (2 мин). Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
11.	Л /а	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с продвижением вперёд. П. и «К своим флажкам».	1	
12.	Л /а	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. П. и. « Быстро по местам».	1	
13.	Л/а	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. П.и. « Пингвины с мячом».	1	
14.	Л /а	Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег (3 мин).	1	
15.	Л/а	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	

		П. и. « Салки на болоте».		
16.	Л /а	Повторный бег 60 м. П. и. «Пустое место».	1	
17.	Л/а	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками от груди. Встречная эстафета.	1	
18.	Л /а	Бег по стадиону в (4 мин). П. и. «Пятнашки».	1	
19.	Л/а	Прыжки с высоты и на высоту (30 см). Эстафета «Смена сторон».	1	
20.	Л /а	Развитие выносливости. Бег в свободном темпе. П. и. «Круговая эстафета».	1	
21.	Л/а	Бег на скорость 30 м. Эстафета «Вызов номеров».	1	
22.	Л/а	Равномерный бег с преодолением препятствий. П. и. «К своим флажкам».	1	
23.	Л/а	Метание мяча на дальность. П. и. «Точно в мишень».	1	
24.	Л/а	Кросс по слабопересечённой местности 1 км. П.и. «Третий лишний».	1 Л/а -24 ч.	
2 четверть – 24 час				
1.Подвижные игры (12 ч)				
25.	П/и.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий п/и. ОРУ на месте.Эстафеты. П.и. «К своим флажкам».	1	Контроль за соблюдением правил игры
26.	П/и.	ОРУ с мячами. Развитие ловкости. П.и. «Охотники и утки».	1	
27.	П/и.	ОРУ в движении. П.и. «Капитаны»	1	
28.	П/и.	ОРУ с мячами. Развитие ловкости. П.и. «Попрыгунчики - воробушки».	1	
29.	П/и.	Развитие ловкости. П.и. «Космонавты».	1	
30.	П/и.	ОРУ на месте. П.и. «Метко в цель».	1	
31.	П/и.	Ору с мячами. Пи. «Два мороза».	1	
32.	П/и.	ОРУ в движении.	1	

		П.и. «Зайцы в огороде».		
33.	П/и.	ОРУ на месте. П/и «Через кочки и пенечки»	1	
34.	П/и.	Ору с мячами. П.и.«Погрузка арбузов». «Кто дальше бросит».	1	
35.	П/и,	ОРУ в движении. П. и. «Удочка», «Салки мячом».	1	
36.	П/и.	ОРУ на месте. П. и. «Волк во рву», «Посадка картошки».	1 П /и- 12 ч.	
2. Гимнастика (12 ч)				
37.	Г/ка	Инструктаж по ТБ. во время занятий г/к. ОРУ в движении. Строевые упражнения. П. и. «У медведя во бору».	1	Контроль за выполнением техники упражнений
38.	Г/ка	ОРУ без предметов. Основная стойка. Группировка. П. и. «Раки».	1	
39.	Г/ка	ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. П. и. «Бой петухов»	1	
40.	Г/ка	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручем. П. и. «Совушка».	1	
41.	Г/ка	ОРУ с мячом. Перекаты в группировке. П. и. «Тройка».	1	
42.	Г/ка	ОРУ с палками. Ходьба по гимнастической скамейке. П. и. «Салки - догонялки».	1	
43.	Г/ка	ОРУ без предметов. Перешагивание через предметы. П. и. «Альпинисты».	1	
44.	Г/ка	ОРУ с мячом.Развитие координационных способностей. П. и. «Не урони мешочек».	1	
45.	Г/ка	ОРУ со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке. П. и. «Петрушка на скамейке».	1	
46.	Г/ка	ОРУ с обручем.Лазание по канату. П. и. «Пройди бесшумно».	1	
47.	Г/ка	Ору в движении. Лазание и перелезание. П. и. «Через холодный ручей».	1	
48.	Г/ка	ОРУ на месте.Опорный прыжок. П. и: «Становись – разойдись», «Смена мест».	1 Г/ка-12 ч.	
3 четверть – 27 часов				

1. Лыжная подготовка -27 часов. Региональный компонент – 9 часов.				
49	Л/п	Инструктаж по Т. Б. во время занятий л/п.. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг, скольжение.	1	Контроль за выполнением техники упражнений
50	Л/п Р/к	Стойка лыжника. Упр. « Качели».	1	
51	Л/п	Техника скользящего шага. Упр. « Самокат».	1	
52	Л/п	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге.	1	
53	Л/п Р/к	Техника спускови подъемов. Повороты переступанием на месте и после движения.	1	
54	Л/п	Скользящий шаг - одноопорное скольжение. П. и. «Кто дальше прокатится».	1	
55	Л/п	Спуск в стойке устойчивости и подъём «лесенкой» наискось. П. и. «Охотники и олени».	1	
56	Л/п Р/к	Падения. Встречная эстафета.	1	
57	Л/п	Подъём «ёлочкой» наискось. Игры на лыжах.	1	
58	Л/п	Круговая эстафета. П. и. «День и ночь».	1	
59	Л/п Р/к	Скользящий шаг - перенос массы тела на маховую ногу. П. и. «Нарисуй снежинку»,	1	
60	Л/п	Спуск в низкой стойке. П. и. «Попади в ворота».	1	
61	Л/п	Непрерывное передвижение 600м. П. и. «На буксире».	1	
62	Л/п Р/к	Скользящий шаг – наклон туловища. П. и. «Кто сделает меньше шагов».	1	
63	Л/п	Спуски, падения, подъёмы. П. и. «Кто быстрее».	1	
64	Л/п	Одноопорное скольжение. П. и. «Кто сделает меньше шагов».	1	
65	Л/п Р/к	Подъёмы и спуски, повороты. П. и. «Охотники и олени».	1	
66	Л/п	Скользящий шаг-согласованность движений рук и ног.	1	

		П. и «День и ночь».		
67	Л/п	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. П. и. «не сбей ворота »	1	
68	Л/п Р/к	Скользкий шаг. П. и. «Кто самый быстрый».	1	
69	Л/п	Спуск в средней стойке. П. и. «Догони».	1	
70	Л/п	Непрерывное передвижение 1000м. Упр. « Самокат».	1	
71	Л/п Р/к	Спуски и подъемы. П.и. «Подними мяч».	1	
72	Л/п	Игры и эстафеты на лыжах. Упр. «Маятник».	1	
73	Л/п	Скользкий шаг – движение рук и ног. Упр. «Качели».	1	
74	Л/п Р/к	Спуск в стойке устойчивости со сменой ног. Подъём «лесенкой» наискось.	1	
75	Л/п	Непрерывное передвижение до 1500м с изменением скорости.	1 Л/п-27 ч.	
4 четверть – 24 часа				
1. Подвижные игры 12ч				
76.	П/и.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий п/и. ОРУ. П.и. «Волк во рву»	1	Контроль за соблюдением правил игры
77.	П/и.	П.и. «Посадка картошки». Эстафеты.	1	
78.	П/и.	ОРУ. П.и. «Капитаны»,	1	
79.	П/и.	П.и.: «Попрыгунчики-воробушки», «Охотники и утки».	1	
80.	П/и.	ОРУ. П.и. «Пятнашки », «Два мороза».	1	
81.	П/и.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
82.	П/и.	ОРУ в движении. П.и. «Зайцы в огороде».	1	

83.	П/и.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	
84.	П/и.	ОРУ в движении. П.и. «Лисы и куры»	1	
85.	П/и.	ОРУ на месте. П.и. «Точный расчет»	1	
86.	П/и.	ОРУ в движении. П.и. «Выстрел в небо».	1	
87.	П/и.	ОРУ. Пи. «Брось – поймай», «Компас».	1	
2..Легкая атлетика (12 ч)				
88.	Л/а.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий л/а.Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты.	1	Контроль за выполнением техники упражнений
89.	Л/а.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. П. и. «Не оступись»,	1	
90.	Л/а.	Прыжок в длину с места. П. и. «Пятнашки»,	1	
91.	Л/а.	Прыжок в длину с разбега. П. и. «Волк во рву»	1	
92.	Л/а.	Метание малого мяча в цель П. и. «Кто быстрее»	1	
93.	Л/а.	ОРУ.Метание набивного мяча. П. и. «Точно в мишень», «Горелки».	1	
94.	Л/а.	Метание малого мяча на дальность. П. и. «Рыбки».	1	
95.	Л/а.	Бег в чередовании с ходьбой. П. и. «Салки на болоте».	1	
96.	Л/а.	Бег с преодолением препятствий. П. и. «Пингвины с мячом».	1	
97.	Л/а.	Бег по пересечённой местности. П. и. «Быстро по местам».	1	
98.	Л/а.	Развитие выносливости. П. и. «К своим флажкам».	1	
99.	Л/а.	Бег 1000 м. в быстром темпе. П. и. «Третий лишний».	1	

ЛИТЕРАТУРА

1. А. Н. Каинов, Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2012. - 68 с.
2. А. Н. Каинов, Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2013. - 52 с.
3. В. И. Лях, Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2014. - № 1-8.
4. В. И. Лях, Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1 – 4 классы В. И. Ляха. (М.: Просвещение, 2014). В соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2012. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2011. - 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2014. - № 6.
9. Физическая культура 1 – 4 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

МБОУ «Емецкая средняя школа имени Н.М.Рубцова»

**Рассмотрено
МО учителей**

Протокол № _____
« _____ » _____ 2017 г.

**Согласовано Утверждаю
Заместитель директора по УВР**

Ивашина И. А./ _____ /
« _____ » _____ 2017 г.

Директор

Котрехова О. В./ _____ /
« _____ » _____ 2017 г.

МБОУ «Емецкая СШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 2 класса**

Программу составила:

**Белоусова В.Н.,
учитель высшей категории.**

**с. Емецк
2017 г.**

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Программа разработана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования на основе:

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

Материал программы направлен на воспитание у учащихся начальной школы потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

6. Общая характеристика учебного предмета, курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей,

методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Количество учебных часов. На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 102 часов:

Учебно-методический комплект по физической культуре: Стандарт начального общего образования по физической культуре.

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014г.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1–4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014 г.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1–4 классы: - М.: Просвещение 2014 г.

7. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, **во 2 классе — 102 ч**, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

8. Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

9. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

10. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание тем учебного курса

2 класс

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).

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.

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 x 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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

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: «Веребочка 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 «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).

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.

11. Планируемые результаты освоения программы физическая культура

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно -

сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2.Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3.Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5.Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6.Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

7.Лыжная подготовка.

1-2 классы. Понятия ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск с горы в стойке «устойчивости», подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд. Передвижение на лыжах дистанции 1 км. Игры на лыжах. Техника безопасности на занятиях.

Учащийся получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - ? о зарождении древних Олимпийских игр;
 - ? о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - ? о правилах проведения закаливающих процедур;
 - ? об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - ? определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - ? вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - ? выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - ? выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - ? выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - ? выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
 - ? демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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					

Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2-"	10,7-10,1	9,7 -"
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110-"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150-"	550 и менее	650-850	950 -"
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3 -"	6-10	14 -"

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	8	6	4
8	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	11,0	11,5

\

13. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература:

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2014;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014г.
- Лях В. И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.

2. Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-uroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

3. Технические средства обучения

1. Музыкальный центр

4. Экранно-звуковые

Аудиозаписи

5. Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи

3. Палка гимнастическая

4. Скакалка

5. Мат гимнастический

6. Кегли

7. Обруч

8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. набор инструментов для подготовки прыжковых зон
12. Лыжи
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Аптечка

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре во 2 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	80	80		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	12	12		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
1.4	Легкая атлетика	36	36		
1.5	Лыжная подготовка	20	20		
2	Вариативная часть	19	22		
2.1	Подвижные игры	12	12		
2.2	Лыжная подготовка	7	10		
	Региональный компонент – лыжная подготовка 10 ч.				
	Итого	99	102	102	102

Годовой план-график
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 2 классов

Задачи:

1. Образовательные: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни, вырабатывать умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время.

2. Оздоровительные: развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья.

3. Воспитательные: воспитывать у учащихся такие нравственные волевые качества, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Разделы программы	часы	четверти					
		1	2	3	4		
		Номера уроков					
		1-24	25-36	37-48	49-78	79-90	91-102
Базовая часть	80						
1.Основы знаний		В процессе урока					
2.Лёгкая атлетика	36	24					12
3.Гимнастика с элементами акробатики	12			12			
4.Подвижные игры	12		12				
5.Лыжная подготовка	20				20		
Вариативная часть	22						
1.Лыжная подготовка	10				10		
2.Подвижные игры	12					12	
Сетка часов	102	24	24		30	24	

№ урока п/п	Раз дел	Тема урока	Количество часов	Контроль
2 четверть – 24 часа				
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка– 24 час.				
1.	Л /а	Инструктаж по Т.Б. во время занятий ф. к., л/а. Разновидности ходьбы и бега.	1	
2.	Л /а	Построение и перестроения. Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой.	1	
3.	Л /а	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. П. и. «Невод»	1	Бег 30 м. с высокого старта
4.	Л /а	Бег в равномерном темпе. П. и. «Пятнашки».	1	
5.	Л /а	Прыжки на одной, двух ногах. П. и. «Космонавты».	1	Прыжок в длину с места
6.	Л /а	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой. Эстафеты.	1	
7.	Л /а	Метание мяча с места на дальность. П и. « Точно в мишень».	1	Техника метания мяча на дальность
8.	Л /а	Бег с ускорениями 10-20 м. П. и. «Мышеловка».	1	Техника высокого старта
9.	Л /а	Челночный бег 3х10 м. П. и. «Вызов номеров».	1	
10.	Л /а	Бег в переменном темпе (3 мин). Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Бег на время 600 м.
11.	Л /а	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте, с продвижением вперёд. П. и «К своим флажкам».	1	
12.	Л /а	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. П. и. «Шишки – жёлуди-орехи».	1	Подтягивание
13.	Л/а	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. П.и. « Мяч соседу».	1	
14.	Л /а	Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег (4 мин).	1	Метание мяча в цель

15.	Л/а	Прыжки на заданную длину по ориентирам. П. и. «Салки на болоте».	1	
16.	Л /а	Повторный бег 60 м. П. и. «Пустое место».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
17.	Л/а	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками от груди. Встречная эстафета.	1	Челночный бег 3*10 м.
18.	Л /а	Бег по стадиону в (5 мин). П. и. «Пятнашки».	1	
19.	Л/а	Прыжки с высоты и на высоту (40 см). Эстафета «Заяц без дома».	1	Метание мяча на дальность
20.	Л /а	Развитие выносливости. Бег в свободном темпе. П. и. «Круговая эстафета».	1	
21.	Л/а	Бег на скорость 30 м. Эстафета «Вызов номеров».	1	Поднимание туловища
22.	Л/а	Равномерный бег с преодолением препятствий. П. и. «К своим флажкам».	1	Кросс 1000 м без учёта времени
23.	Л/а	Метание мяча на дальность. П. и. «Точно в мишень».	1	
24.	Л/а	Кросс по слабопересечённой местности 1 км. П.и. «Третий лишний».	1 Л/а -24 ч.	
2 четверть – 24 час				
1.Подвижные игры (12 ч)				
25.	П/и.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий п/и. ОРУ на месте.Эстафеты. П.и. «К своим флажкам»	1	
26.	П/и.	Передачи и ловля мяча. П.и. «Охотники и утки».	1	Передачи и ловля мяча в парах на месте
27.	П/и.	ОРУ в движении. П.и. «Капитаны»	1	
28.	П/и.	Ведение мяча правой и левой рукой. П. и. «Мяч соседу».	1	Ведение мяча правой и левой рукой
29.	П/и.	Броски мяча в кольцо. П. и. «Космонавты».	1	

30.	П/и.	Ведение мяча в движении. П.и. «Метко в цель».	1	Прыжки через скакалку
31.	П/и.	Ору с мячами. П.и. «Бросок мяча в колонне».	1	Бросок мяча в цель
32.	П/и.	Передачи и ловля мяча в парах. П.и. «Зайцы в огороде».	1	
33.	П/и.	ОРУ на месте. Игры «Через кочки и пенечки»	1	Прыжки через барьеры
34.	П/и.	Передачи и ловля мяча в стену. П.и. «Погрузка арбузов». «Кто дальше бросит».	1	
35.	П/и,	Ведение мяча, передачи и ловля в движении. П. и. «Удочка», «Салки мячом».	1	Передачи и ловля мяча в стену
36.	П/и.	Эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча. П. и. «Мяч среднему».	1 П /и- 12 ч.	
2. Гимнастика (12 ч)				
37.	Г/ка	Инструктаж по ТБ. во время занятий г/к. ОРУ в движении. Строевые упражнения. П. и. «Волна».	1	
38.	Г/ка	ОРУ без предметов. Основная стойка. Группировка. П. и. «Неудобный бросок».	1	Группировка
39.	Г/ка	ОРУ с мячом. Перекаты в группировке. П. и. «Конники-спортсмены».	1	
40.	Г/ка	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперёд. П. и. «Прокати быстрее мяч»	1	Перекаты вперёд - назад
41.	Г/ка	Перестроения. ОРУ с обручем. Стойка на лопатках согнув ноги. П. и. «Совушка».	1	
42.	Г/ка	ОРУ с палками. Кувырок в сторону. П. и. «Отгадай, чей голос».	1	Кувырок вперёд
43.	Г/ка	ОРУ без предметов. Перешагивание через предметы. П. и. «Альпинисты».	1	
44.	Г/ка	ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке. П. и. «Не урони мешочек».	1	Стойка на лопатках согнув ноги

45.	Г/ка	ОРУ со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке, канату. П. и. «Что изменилось».	1	
46.	Г/ка	ОРУ с обручем. Висы и упоры. П. и. «Эстафеты с обручами».	1	Лазание по гимнастической стенке
47.	Г/ка	Ору в движении. Лазание и перелезание. П. и. «Посадка картофеля».	1	
48.	Г/ка	ОРУ на месте. Опорный прыжок. Эстафеты «Веревочка под ногами».	1 Г/ка-12 ч.	Преодоление полосы препятствий

3 четверть – 27 часов

1. Лыжная подготовка -30 часов. Региональный компонент - 10 ч.

49	Л/п	Инструктаж по Т. Б. во время занятий л/п.. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг, скользящий шаг.	1	
50	Л/п Р/к	Построение с лыжами. Стойка лыжника. Упражнения на равновесие «Качели», «Маятник».	1	
51	Л/п	Техника скользящего шага. Упражнение «Самокат».	1	Техника скользящего шага
52	Л/п	Поворот переступанием на месте и в движении. Техника попеременного двухшажного хода.	1	
53	Л/п Р/к	Техника спускови подъемов. Упражнение «Проехать через ворота»	1	Техника выполнения спуска в низкой стойке
54	Л/п	Скользящий шаг - одноопорное скольжение. П. и. «Кто дальше прокатится».	1	
55	Л/п	Спуск в стойке устойчивости и подъём «лесенкой». П. и. «Охотники и олени».	1	Техника выполнения подъёма «лесенкой»
56	Л/п Р/к	Скользящий шаг - перенос массы тела на маховую ногу. П. и. «Кто меньше сделает шагов»,	1	
57	Л/п	Подъёмы и спуски под уклон. Падения. Встречная эстафета.	1	Техника падения
58	Л/п	Перенос массы тела с одной ноги на другую в попеременном двухшажном ходе. П. и «Слалом».	1	
59	Л/п Р/к	Круговая эстафета. П. и. «День и ночь».	1	Выполнение упражнений эстафеты
60	Л/п	Подъём «ёлочкой» наискось..	1	

		П. и. «Попади в ворота».		
61	Л/п	Непрерывное передвижение 800м. П. и. «На буксире».	1	800 м. на время
62	Л/п Р/к	Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе. П. и. «Догони».	1	
63	Л/п	Спуски, падения, подъёмы. П. и. «Спуск с поворотом».	1	Техника выполнения поворотов при спуске
64	Л/п	Одноопорное скольжение. П. и. «Кто сделает меньше шагов».	1	
65	Л/п Р/к	Подъёмы и спуски, повороты. П. и. «Охотники и олени».	1	Техника спуска в средней стойке
66	Л/п	Работа рук в попеременном двухшажном ходе. П. и «День и ночь».	1	
67	Л/п	Работа ног и туловища в попеременном двухшажном ходе. Эстафеты на лыжах.	1	Техника спусков и подъёмов на время
68	Л/п Р/к	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. П. и. «Кто быстрее».	1	
69	Л/п	Попеременный двухшажный ход -согласованность движений рук и ног. П. и. «На буксире».	1	Техника попеременного двухшажного хода
70	Л/п	Спуск в средней и высокой стойке. П. и. «Догони».	1	
71	Л/п Р/к	Непрерывное передвижение 1000м. Упр. « Самокат».	1	1000 м на время
72	Л/п	Спуски и подъёмы. П. и. «Подними предмет».	1	
73	Л/п	Игры и эстафеты на лыжах. Упр. «Маятник».	1	Техника выполнения упражнения «Маятник»
74	Л/п Р/к	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Упр. «Качели».	1	
75	Л/п	Спуск в высокой стойке. П. и. «Кто дальше скатится с горки»	1	Техника выполнения спуска в высокой стойке
76	Л/п	Упражнения на равновесие. П. и. «Все к своим палкам».	1	

77	Л/п Р/к	Подъём «Ёлочкой» наискось. П. и. «Кто быстрее взойдет на горку»	1	Техника выполнения подъёма «Ёлочкой».
78	Л/п	Непрерывное передвижение до 2000м с изменением скорости.	1 Л/п-30ч.	2000 м на время
4 четверть – 24 часа				
1. Подвижные игры на основе баскетбола - 12ч				
79.	П/и.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий п/и. Стойка и передвижения б/б. П. и. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
80.	П/и.	Ловля и передачи мяча на месте индивидуально. П. и. «Мяч водящему»	1	Ловля и передача мяча в колонне
81.	П/и.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. П. и. «У кого меньше мячей»,	1	
82.	П/и.	Броски мяча в щит. П. и. «Охотники и утки».	1	Бросок мяча в щит
83.	П/и.	Передачи и ловля мяча в парах. П. и. «Салки мячом».	1	
84.	П/и.	Ведение мяча в движении. П. и. «Школа мяча».	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке
85.	П/и.	Бросок мяча в мишень, в обруч. П. и. «Мяч в корзину».	1	
86.	П/и.	Ведение мяча правой и левой рукой с обведением предметов. П. и. «Перестрелка»	1	Игра «Перестрелка»
87.	П/и.	Ловля и передачи мяча в стену. П. и. «Брось- поймай».	1	
88.	П/и.	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. П. и. «Попади в обруч».	1	Ведение мяча с поворотами в сторону мяча
89.	П/и.	Ловля и передача мяча в движении . П.и. «Вышибалы».	1	
90.	П/и.	Эстафеты с ведением, передачами и бросками. П. и. «Мяч капитану».	1	Ведение мяча с обведением предметов
2.Легкая атлетика (12 ч)				
91.	Л/а.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий л/а	1	

		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».		
92.	Л/а.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание	1	Прыжок в высоту на маты с места
93.	Л/а.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление.	1	
94.	Л/а.	Бег на короткие дистанции – 30 м. Высокий старт.	1	30 м на время
95.	Л/а.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П. и. «Волк во рву»	1	
96.	Л/а.	Метание малого мяча на дальность. П. и. «Вышибалы».	1	Метание мяча на дальность
97.	Л/а.	Эстафеты с бегом и прыжками. П. и. «Рыбки».	1	
98.	Л/а.	Кросс по пересечённой местности 800 м. П. и. «Салки на болоте».	1	800 м на время
99.	Л/а.	Бег с преодолением препятствий. П. и. «Пингвины с мячом».	1	
100.	Л/а.	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега на результат. П. и. «Быстро по местам».	1	Прыжок в длину с разбега на результат
101.	Л/а.	Развитие выносливости. П. и. «К своим флажкам».	1	
102.	Л/а.	Бег 1000 м. в быстром темпе. П. и. «Третий лишний».	1	1000 м на время

ЛИТЕРАТУРА

1. А. Н. Каинов, Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2012. - 68 с.
2. А. Н. Каинов, Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2013. - 52 с.
3. В. И. Лях, Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2014. - № 1-8.
4. В. И. Лях, Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1 – 4 классы В. И. Ляха. (М.: Просвещение, 2014). В соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2012. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2011. - 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2014. - № 6.
9. Физическая культура 1 – 4 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

