****

**ВВЕДЕНИЕ**

**Нормативные** документы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, пп 9,10)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 года № 373, в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357

3. ФГОС, п.19.5

4. Приказ Минобразования России от 31марта 2014 года. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования

5. Приказ Мои Н РТ №4154/12 от 09.07.2012г. «Об утверждении примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»

6. Примерные программы по учебным предметам Министерства образования и науки РФ, созданных на основе федерального государственного образовательного стандарта, - М.: Просвещение, 2011 год;

7. Учебный план МБОУ «НШ с.Айон» на 2019-2020учебный год.

Программа рассчитана на 102 часа.

**Цели и задачи курса физической культуры.**

Целью является - формирование физической культуры личности второклассников посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи учебного предмета:

* Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно- исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы,
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях,
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью,
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения,
* расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей,
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Универсальными компетенциями учащихся второго класса по физической культуре являются:

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

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

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

Личностными результатами по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

Метапредметными результатами по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметными результатами по физической культуре являются следующие умения:

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место курса в учебном плане.**

Курс разработан в соответствии сбазисным учебным (образовательным планом) планом. На изучение курса физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю – всего 102 часа.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю используются упражнения,

направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большая часть времени посвящается проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах.

**Основы знаний о физической культуре** ( 4ч)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на негофизических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (6 ч)**

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** ( 92 ч)

Организующие команды и приёмы**:** строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

**Лёгкая атлетика** ( 22 ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокогостарта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на

двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики(14**ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическуюскамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, понаклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжные гонки** ( 23ч)

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

Плавание (9 ч) теоретический материал по темам «Освоение правил, требований к занятиям с водой», «Плавание способом кроль на спине»,»Техника работы ног», «Согласование работы ног с дыханием», «Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием», «Техника работы рук», «Согласование работы рук и ног» «Согласование работы ног с дыханием»

**Подвижные и спортивные игры** (24 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,«Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий сэлементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведяво бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(2 класс)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1 | 1 четверть  Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперёд. | 1 |
| 4 | Техника челночного бега с высокого старта. | 1 |
| 5 | Основные физические качества. | 1 |
| 6 | Кувырок вперёд. | 1 |
| 7 | Измерение уровня развития основных физических качеств. | 1 |
| 8 | Метание мешочка на дальность. | 1 |
| 9 | Усложнённые кувырки вперёд. | 1 |
| 10 | Усложнённые кувырки вперёд. Подвижная игра «Мышеловка». | 1 |
| 11 | Беговые упражнения из различных исходных положений. | 1 |
| 12 | Игровые упражнения с кувырками. | 1 |
| 13 | Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | 1 |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 15 | Кувырок назад. | 1 |
| 16 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | 1 |
| 17 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 |
| 18 | Кувырок назад. | 1 |
| 19 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1 |
| 20 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 21 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1 |
| 22 | Тестирование виса и проверка волевых качеств. | 1 |
| 23 | Строевые упражнения: перестроение в две ше  ренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». | 1 |
| 24 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1 |
| 25 | Стойка на лопатках. «Мост». Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 26 | 2 четверть  Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 28 | Кувырок вперёд в группировке. | 1 |
| 29 | Кувырок вперёд в группировке с трёх шагов. | 1 |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 31 | Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове». | 1 |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 |
| 33 | Упражнения на кольцах. | 1 |
| 34 | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. | 1 |
| 35 | Кувырок назад в группировке. | 1 |
| 36 | Упражнения на кольцах. | 1 |
| 37 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |
| 38 | Разновидности висов. | 1 |
| 39 | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. | 1 |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Медведи и пчёлы» | 1 |
| 42 | Висы согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах. | 1 |
| 43 | Висы согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Игровые упражнения. | 1 |
| 44 | Перевороты вперёд и назад на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловля обезьян». | 1 |
| 45 | Перевороты вперёд и назад на гимнастических кольцах. | 1 |
| 46 | Прыжки с поворотом на 1800 и 3600. | 1 |
| 47 | 3 четверть  Техника безопасности при занятии на лыжах | 1 |
| 48 | Техника передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 |
| 49 | Передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 |
| 50 | Передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 |
| 51 | Повороты переступанием на месте после движения | 1 |
| 52 | Передвижения на лыжах с палками скользящим шагом. | 1 |
| 53 | Передвижения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 54 | Передвижения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 55 | Передвижения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | 1 |
| 56 | Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. | 1 |
| 57 | Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. | 1 |
| 58 | Подъём на склон «ёлочкой» на лыжах. | 1 |
| 59 | Торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 60 | Торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 61 | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | 1 |
| 62 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 1 |
| 63 | Движение на лыжах с палками «змейкой». | 1 |
| 64 | Движение на лыжах с палками «змейкой». | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время. | 1 |
| 67 | Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками. | 1 |
| 68 | Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками. | 1 |
| 69 | Передвижения на лыжах с палками | 1 |
| 70 | Передвижения на лыжах с палками | 1 |
| 71 | Передвижения на лыжах без палок | 1 |
| 72 | Прыжки в скакалку. | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту спиной вперёд. | 1 |
| 74 | История появления мяча. | 1 |
| 75 | Стойка на голове. | 1 |
| 76 | История зарождения древних Олимпийских игр. | 1 |
| 77 | Подвижная игра с мячом. | 1 |
| 78 | Стойка на голове. | 1 |
| 79 | 4 четверть  Владение мячом на месте и в движении. | 1 |
| 80 | Освоение правил, требований к занятиям с водой. | 1 |
| 81 | Плавание способом кроль на спине. | 1 |
| 82 | Техника работы ног. | 1 |
| 83 | Согласование  работы ног с дыханием | 1 |
| 84 | Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием | 1 |
| 85 | Техника работы рук | 1 |
| 86 | Согласование работы рук и ног | 1 |
| 87 | Согласование работы ног с дыханием | 1 |
| 88 | Согласование работы ног с дыханием | 1 |
| 89 | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.. | 1 |
| 90 | Упражнения на уравновешивание предметов. | 1 |
| 91 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 92 | Спортивная игра футбол. | 1 |
| 93 | Круговая тренировка. | 1 |
| 94 | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 96 | Круговая тренировка. | 1 |
| 97 | Тестирование челночного бега 3\*10 | 1 |
| 98 | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 |
| 99 | Круговая тренировка. | 1 |
| 100 | Тестирование бега на 1000 м. | 1 |
| 101 | Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 102 | Круговая тренировка. | 1 |