**Содержание**

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета………………………………..……...2

2.Содержание учебного предмета……………………………………………….…………………3

3.Тематическое планирование……………………………………………………………………...5

**1. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты**

 ***Обучающийся научится:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* 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 условиях.

***У обучающегося будут сформированы:***

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
* умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Познавательные**

* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
* отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
* формирование действия моделирования;
* осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
* осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
* осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
* осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные**

* рассказыватьо зарождении древних Олимпийских игр;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

**Предметные результаты**

***Обучающиеся научатся:***

* 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.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* правилам выполнения закаливающих процедур,
* общим правилам определения уровня развития физических качеств;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**2.Содержание учебного предмета**

 Знания о физической культуре.

 Способы физкультурной деятельности.

 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

 *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

 Гимнастика с основами акробатики.

 Лёгкая атлетика.

 Лыжные гонки.

 Подвижные игры.

**Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** | **Итог**  |
| **Знания о физической культуре** | 1 |  |  | 1 | **2** |
| **Способы физкультурной деятельности** | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| **Легкая атлетика** | 8 |  |  | 10 | **18** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** |  |  | 1 |  | **1** |
| **Подвижные игры** | 6 | 5 | 6 | 5 | **22** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  | 10 |  |  | **10** |
| **Лыжные гонки** |  |  | 12 |  | **12** |
| **Итог (ч.)**  | **16** | **16** | **20** | **16** | **68** |

**3. Тематическое планирование II класс (68ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Тематический план | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
| 1 | **1 четверть(16ч.)****Знания о физической культуре (1ч.)**Из истории физической культуры.Как возникли первыесоревнования. Как появились игры с мячом***.*** | 1час |  |
| 2-4 | **Спортивно- оздоровительная деятельность.****Легкая атлетика (8ч**.)*Бего­вые упражнения*: бег с уско­рением, челночный бег. | 3часа | НормативБег на 1000м без учета времениА.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 5-6 | Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту.* | 2часа | Норматив Бег 30м. А.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 7 | Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами (снизу на дальность двумя руками из положения стоя, из-за головы из положения сидя). | 1час | Норматив Прыжок в длину с местаА.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | 1час | НормативПодтягивание на низкой перекладине из виса лежаА.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 9 | Общеразвивающие физи­ческие упражнения.*На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей. | 1час | НормативНаклон вперед не сгибая ног в коленяхА.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 10 | **Способы физкультурной деятельности(1ч).****Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1час |  |
| 11-13 | **Подвижные игры(6ч).***На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | 3часа |  |
| 14-15 | Спортивные игры. *Футбол:* остановка мяча; ведение мяча | 2часа |  |
| 16 | Подвижные игры разных народов. | 1час |  |
| 17 | **2 четверть(16ч.)****Способы физкультурной деятельности (1ч).**Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. | 1час |  |
| 18-19 | **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность**. **Гимнас­тика с основами акробати­ки (10ч).**Организующие команды и приёмы: *строевые действия в шеренге и колонне; выполне­ние строевых команд.* | 2часа |  |
| 20-21 | **Акробатические упраж­нения***:* стойка на лопатках, кувырок вперёд. | 2часа |  |
| 22 | Акробатические комбина­ци | 1часа |  |
| 23-24 | Упражнения на низкой гимнастической переклади­не*: висы* | 2часа |  |
| 25-26 | Гимнастические упраж­нения прикладного характе­ра. *Передвижение по гимна­стической стенке.* | 2часа |  |
| 27 | Преодоление полосы пре­пятствий:разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания | 1часа |  |
| 28-32 | **Подвижные игры (5ч.)*****Подвижные игры.*** *На ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики:* игровые за­дания с использованием строе­вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений | 5час. |  |
| 33 | **3 четверть(20ч.)****Способы физкультурной деятельности (1ч).** Выполнение простейших закаливающих процедур | 1час |  |
| 34 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.)**Комплексы упражнений утренней зарядки. | 1час | . |
| 35 | **Лыжные гонки (12)ч.** Игры и занятия в зимнее время года. | 1час |  |
| 36-37 | **Общеразвивающие физические упражнения***на материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости. | 2час |  |
| 38-39 | Лыжные гонки.Повторение материала1 классаСтупающий шаг. Скользящий шаг | 2часа |  |
| 40-42 | Передвижение двухшажным попеременным ходом | 3 часа | НормативБег на лыжах 1000м без учета времени.А.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 43-44 | Спуск с гор в основной стойке. Торможение  «плугом». | 2часа |  |
| 45-46 | Подъем « лесенкой». | 2часа |  |
| 47-52 | **Подвижные игры (*6ч).****На материале лыжной подготовки:* эстафеты в пере­движении на лыжах; упражне­ния для развития выносливо­сти и координации движений. | 6час. |  |
| 53 | **4 четверть.****Знания о физической культуре (1ч.)****Как зародились Олимпийские игры.**Миф о Геракле**.** | 1час | Итоговый тест. |
| 54-56 | **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность.*****Лёгкая атлетика (10ч).****Бего­вые упражнения*: бег с уско­рением, челночный бег. | 3часа |  |
| 57-59 | Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту.* | 3часа |  |
| 60-61 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2часа |  |
| 62-63 | Метание малого мяча на дальность. | 2часа | НормативНаклон вперед не сгибая ног в коленяхА.П.МатвеевФизическая культура Издательство ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 64-66 | **Подвижные игры***.****5 ч.****На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений. | 3часа | Норматив Прыжок в длину с места.Подтягивание на низкой перекладине из виса лежаА.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 67 | Спортивные игры.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча | 1час | НормативБег на 30м.А.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |
| 68 | Спортивные игры.*Футбол:* остановка мяча; ведение мяча. | 1час | Бег на 1000м без учета времениА.П.МатвеевФизическая культураИздательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г |