**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 2 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
	+ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
	+ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
	+ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	+ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	+ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи физического воспитания учащихся 2 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;
* Направленность на реализацию принципа вариативности;
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Примерная программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы и предоставляет создателям авторских программ широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола», «элементы футбола».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится  **68 часов.**

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Программный материал имеет две части - **базовую часть и вариативную:**

на базовую часть отводится 55 часов;

на вариативную часть отводится 13 часов.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 2классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты**

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

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

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

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

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

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

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 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).

**Содержание учебного предмета**

**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!», «Равняйсь!», «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 группировке 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 (стилизованные 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.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «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»:** «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места; 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).

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 9—11 | 7—9 | 5—7 | 7—9 | 6—7 | 4—5 |
| Прыжок в длину с места, см | 115—117 | 105—114 | 90—105 | 113—115 | 95—112 | 85—95 |
| 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 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 7,6—7,2 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 | 7,6—7,2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 2-х урочных занятиях в неделю в 2 классах.**

|  |  |
| --- | --- |
|  Разделы рабочей программы  | Классы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Базовая часть | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Основы знаний о физкультурной культуре | В процессе урока |
| Подвижные игры  | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Легкоатлетические упражнения | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Кроссовая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Лыжная подготовка  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Вариативная часть: | 14 | 16 | 16 | 16 |
| - Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 | 16 | 16 | 16 |
| ИТОГО: | 66 | 68 | 68 | 68 |

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. 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. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.

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, вы­носливости, гибкости, координации.

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 приёмы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте;.

**Акробатические упражнения:**упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью).

**Прикладно - гимнастические упражнения**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акроба­тики:**игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля».

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Легкоатлетические упражнения**

**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, снизу из положения стоя и сидя.

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

**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;*-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Подвижные игры.**

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

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

**На материале лыжной подготовки**: теория передвижении на лыжах.

**На материале спортивных игр:** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Русские народные игры.** Обучение  русским народным играм «Просо»,  «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька»

Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;-проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей |
| Регулятивные | -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  |
| Познавательные | -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;- осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| Коммуникативные | -овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |

Планируемые результаты реализации раздела подвижных игр:

Должны научиться правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в подвижную цель, удары по воротам ;должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

**Календарно - тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Типы урока.****Кол-во часов** | **Планируемые результаты****(предметные)** | **Планируемые результаты****(личностные и метапредметные)****Характеристика деятельности** | **Дата** |
| **Содержание урока** | **Познавательные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Личностные****УУД** |
| 1 | Техника безопасности на уроке физической культуры.Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».Игра «По местам!» | Вводный урок1час | Применять правила техника безопасности на уроке физической культуры.  Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего обучающегося; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | 1.09 |
| 2 | Построение в колонну по одному и в шеренгу. Требования к одежде при занятиях физическими  упражнениями.Подвижная игра «Быстро по своим местам».                                                                               | Комбинированный1 час | Формировать представления о требованиям к комплекту одежды для занятий физической культурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях**;** построению в колонну по одному и в шеренгу. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношенияк учению. | 3.09 |
| 3 | Техника выполнения медленного бега.Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.  | Комбинированный1 час | Основные положения и движениями рук, ног, туловища, головы; с техникой выполнения медленного бега.  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношения к учению. | 8.09 |
| 4 | Техника выполнения медленного бега.Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.  | Комбинированный1 час | Основные положения и движениями рук, ног, туловища, головы; с техникой выполнения медленного бега.  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношения к учению. | 10.09 |
| 5 | Бег 30 м. Высокий старт .  | Изучение нового Материала1час | Бегать на короткую дистанцию. Бегать с максимальной скоростью до 30 м.  | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 15.09 |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры». | Комбинированный1 час | Закрепить основные беговые упражнениями. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительногоотношения к учению. | 17.09 |
| 7 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. Подвижная игра «Кот и мышь». | Изучение нового материала 1 час | Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков, выполнять беговую размин­ку, технику челночного бега с высокого старта. | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Адекватно воспринимать оцен­ку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. | Уметь договариваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со свер­стниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительного отношенияк учению. | 22.09 |
| 8 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. Подвижная игра «Кот и мышь». | Изучение нового материала 1 час | Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков, выполнять беговую размин­ку, технику челночного бега с высокого старта. | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Адекватно воспринимать оцен­ку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. | Уметь договариваться и приходить к об­щему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со свер­стниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительного отношенияк учению. | 24.09 |
| 9 | Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Подвижная игра «Эстафета зверей». | Комбинированный1 час | Повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков.выполнение беговой разминки; измерение физической подготов­ленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюде­ние за ее динамикой. | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 29.09 |
| 10 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Тес­тирование челночного бега 3 х 10 м. | Комбинированный1 час | Формировать представления обучающихся о личной гигиене; сдавать тес­тирование челночного бега 3 х 10 м.Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 1.10 |
| 11 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Тес­тирование челночного бега 3 х 10 м. | Комбинированный1 час | Формировать представления обучающихся о личной гигиене; сдавать тес­тирование челночного бега 3 х 10 м.Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 6.10 |
| 12 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. | Комбинированный1 час | Формировать представления обучающихся о личной гигиене; освоить общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 8.10 |
| 13 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.  | Изучение нового материала 1 час | Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при прыжках; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 13.10 |
| 14 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.  | Изучение нового материала 1 час | Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при прыжках; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 15.10 |
| 15 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» | Комбинированный1 час | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от натянутого шнурка. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 20.10 |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.Комплекс упражнений «Шел король по лесу». | Комбинированный1 час | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 22.10 |
| 17 | Техника безопасности на уроке гимнастике.Строевые упражнения.Основная стойка. Построение в колонну по одному. | Комбинированный1 час | Научится: понимать, каквыполнять поставленнуюзадачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 27.10 |
| 18 | Техника безопасности на уроке гимнастике.Строевые упражнения.Основная стойка. Построение в колонну по одному. | Комбинированный1 час | Научится: понимать, каквыполнять поставленнуюзадачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 29.10 |
| 19 | Перекаты вправо-влево. Группировка. | Комбинированный1 час | Выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, соблюдение правил безопасности на занятиях по гимнастике.Научатся:держать группи­ровку; выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-вле­во. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 10.11 |
| 20 | Кувырок вперед из упора присев.Перекаты вправо-влево. Группировка. | Изучение нового материала1 час | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. Закрепить упражнения на матах, перекаты вправо-вле­во. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 12.11 |
| 21 | Кувырок вперед из упора присев.Перекаты вправо-влево. Группировка. | Изучение нового материала1 час | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. Закрепить упражнения на матах, перекаты вправо-вле­во. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | 17.11 |
| 22 | Кувырок назад.Кувырок вперед из упора присев. | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости, кувырок назад. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | 19.11 |
| 23 | Кувырок в сторону. Кувырок вперед из упора присев.Развитие координационных способностей. | Комбинированный1 час | Научатся правильно выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости, кувырок в сторону. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | 24.11 |
| 24 | Стойка на лопатках с поддержкой. согнув ноги.Кувырок назад. | Комбинированный1 час | Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | 26.11 |
| 25 |  «Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках с поддержкой. согнув ноги.  | Комбинированный1 час | Научатся: выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; прохо­дить станции круговой трени­ровки; соблюдать правила тех­ники безопасности во время выполнения физических уп­ражнений | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | 1.12 |
| 26 |  «Мост» лежа на спине (со страховкой). Стойка на лопатках с поддержкой. согнув ноги.  | Комбинированный1 час | Научатся: выполнять размин­ку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; прохо­дить станции круговой трени­ровки; соблюдать правила тех­ники безопасности во время выполнения физических уп­ражнений | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 3.12 |
| 27 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. |  | Научатся выполнять размин­ку на матах с мячами, кувырок вперед, назад, в сторону; стойку на лопатках, «мост», уп­ражнение на внимание; прохо­дить станции круговой трени­ровки. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 8.12 |
| 28 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. |  | Научатся выполнять размин­ку на матах с мячами, кувырок вперед, назад, в сторону; стойку на лопатках, «мост», уп­ражнение на внимание; прохо­дить станции круговой трени­ровки. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 10.12 |
| 29 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. |  | Научатся выполнять размин­ку на матах с мячами, кувырок вперед, назад, в сторону; стойку на лопатках, «мост», уп­ражнение на внимание; прохо­дить станции круговой трени­ровки. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 15.12 |
| 30 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке.Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Изучение нового Материала1 час | Научатся: Ходить по гимнастической скамейке  Выполнять упражнения в равновесии | Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. | Принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. | Формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа. | 17.12 |
| 31 | Правила поведения на уроках лыжной подготовке. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.  | Комбинированный1 час | Научится: понимать, каквыполнять поставленнуюзадачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 22.12 |
| 32 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Комбинированный1 час | Научиться правильно выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток.  | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей. | Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в раз­личных (нестандартных) ситуациях. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 24.12 |
| 33 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | Комбинированный1 час | Научиться технике выполнения скользящего шага. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 29.12 |
| 34 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Комбинированный1 час | Научиться технике выполнения скользящего шага без палок. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 12.01 |
| 35 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | Комбинированный1 час | Научиться технике выполнения скользящего шага с палками. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 14.01 |
| 36 | Повороты переступанием вокруг носков. | Комбинированный1 час | Научиться технике выполнения поворотов переступанием вокруг носков. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 19.01 |
| 37 | Подъем ступающим шагом. | Комбинированный1 час | Научиться технике выполнения подъема в гору ступающим шагом. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 21.01 |
| 38 | Спуски в высокой стойке.Cалки | Комбинированный1 час | Знакомство с видами стоек на спусках. Обучение технике спуска с гор в высокой стойке. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 26.01 |
| 39 | Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал» | Комбинированный1 час | Научиться технике выполнения подъема в гору «лесенкой». | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 28.01 |
| 40 | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | Комбинированный1 час | Обучение технике спуска с гор в низкой стойке. | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа контролировать действия партнера. | Прояв­ление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в дости­жении целей, решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Контролировать действия партнера.Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 2.02 |
| 41 | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка». | Комбинированный1 час | Знакомство с различными видами лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. | Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. | Формулировать собственное мнение. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 4.02 |
| 42 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты». | Комбинированный1 час | Научатся использовать технику попеременного двухшажного хода с палками под уклон. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | 9.02 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Комбинированный1 час | Научатся использовать технику попеременного двухшажного хода с палками под уклон. | Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. | Принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. | Формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего обучающегося. | 11.02 |
| 44 | Повороты переступанием | Комбинированный1 час | Научатся использовать технику поворотов переступанием | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем;. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 16.02 |
| 45 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы». | Комбинированный1 час | Научатся использовать приемы самоконтроля при занятиях на улице. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.  | Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 18.02 |
| 46 | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | Комбинированный1 час | Научатся переноски инвентаря различными безопасными способами. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.  | Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 25.02 |
| 47 | Передвижение на лыжах до 1,5 кмп/и «Снежные снайперы». | Комбинированный1 час | Научатся передвигаться на лыжах с учетом рельефа местности. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.  | Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 2.03 |
| 48 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Комбинированный1 час | Научатся использовать технику спусков с гор. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.  | Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 4.03 |
| 49 | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комбинированный1 час | Научатся использовать технику спусков и подъемов в гору. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.  | Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 9.03 |
| 50 | Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Кто быстрее?» | Игровой1 час | Научатся использовать технику передвижения на лыжах в игровой деятельности | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 11.03 |
| 51 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | Комбинированный 1 час | Научатся использовать технику попеременного двухшажного хода с палками с учетом рельефа местности | понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 16.03 |
| 52 | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комбинированный1 час | Научатся использовать технику спусков и подъемов в гору. | понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 18.03 |
| 53 | Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.Передачи мяча от груди. | Изучение нового материала1 час | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Освоить технику выполнения передачи мяча. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 25.03 |
| 54 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | Контрольный1 час | Выполнять упражнения с ведением и передачей мяча.Освоить игру «Школа мяча» | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 01.04 |
| 55 | Передавать и ловить мяч от груди на месте.Вести мяч в движении. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комбинированный1 час | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Освоить игры «Пятнашки с освобождением» «Играй-играй мяч не теряй». | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 06.04 |
| 56 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Комбинированный1 час | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Освоить игру -«Играй-играй мяч не теряй». | Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. | Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. | Формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | 08.04 |
| 57 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комбинированный1 час | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.Играть в мини-баскетбол  | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 13.04 |
| 58 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Комбинированный1 час | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. Освоить игру «Передал -садись». | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 15.04 |
| 59 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Комбинированный1 час | Передавать и ловить мяч от груди на месте.Вести мяч в движении. Закрепить игру «Передал -садись». | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 20.04 |
| 60 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | Комбинированный1 час | Освоить беговые упражнения; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока по легкой атлетики. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительного отношенияк учению. | 22.04 |
| 61 | Развитие скоростных способностей.Беговые упражнения.Подвижные игры. | Комбинированный1 час | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем.. | Задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 27.04 |
| 62 | Эстафеты. | Соревновательный1 час | Научатсявыполнять размин­ку, направленную на развитие координации движений, уп­ражнения навнимание. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя. | Контролировать действия партнераПроявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа. | 29.04 |
| 63 | Челночный бег 3х10 м. | Контрольный1 час | Научатсявыполнять беговую разминку, тестирование чел­ночного бега 3 х 10 м, упраж­нения на внимание. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи. | Осуществ­лять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия. | Контролировать действия партнера.Проявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительного отношенияк учению. | 04.05 |
| 64 | Челночный бег 3х10 м. | Контрольный1 час | Научатсявыполнять беговую разминку, тестирование чел­ночного бега 3 х 10 м, упраж­нения на внимание. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи. | Осуществ­лять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия. | Контролировать действия партнера.Проявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительного отношенияк учению. | 06.05 |
| 65 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Соревнователный1 час | Знать понятие «короткая дистанция». | Понимание и принятие цели. Сформулированная педагогом. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | 11.05 |
| 66 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность | Соревновательно – контрольный1 час | Научатсявыполнять беговую разминку, метания мяча на дальность.  | Выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, метания мяча на дальность. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. | Контролировать действия партнера.Проявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | 13.05 |
| 67 | Прыжки в длину с места. |  | Научатся выполнять размин­ку со скакалками, тестирова­ние прыжка в длину с места, упражнения на внимание | Выполнение разминки со скакалками, прыж­ка в длину с места | Принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей. | Контролировать действия партнера.Проявление дисциплинированности, трудо­любия, упорства в достижении целей. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительного отношенияк учению. | 18.05 |
| 68 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой). | Соревновательный1 час | Научаться выполнять прыжки через скакалку. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя. | Контролировать действия партнера. | Формирование социальной роли обучающегося.Формирование положительного отношенияк учению. | 20.05 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя  |  |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | Ф |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Секундомер  | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое  | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | П |
| 5.8 | Скакалка детская | К |
| 5.9 | Мат гимнастический | П |
| 5.10 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.11 | Кегли | К |
| 5.12 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.13 | Флажки | Д |
| 5.14 | Рулетка измерительная | К |
| 5.15 | Аптечка | Д |

**Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 2классов

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

 Москва «Просвещение» 2012.

 **Учебники:**

**1. Физическая культура 1-4 классы:** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях

Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.