

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Рабочей программы «Физическая культура 1-4класс» (автор В.И. Лях- М.: Просвещение, 2013)
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

УМК учителя: Рабочая программа по курсу «Физическая культура», 1-4 классы. Разработана на основе программы В.И.Ляха в 2013г.

УМК обучающегося: Физическая культура 1-4 классы. Авторы: В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2014 год Заключение РАН (№10106-5215/416 от 01.11. 2010г) и РАО (№ 01-5/7д-552 от20.10.2010г)

В соответствии с учебным планом на занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1-х классах, из расчета 33 учебные недели и 102 часов во 2-4 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки».

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Формы организации занятий

К формам организации занятий по физической культуре:

- 1) разнообразные уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно

жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (показатели частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Формирование итоговой оценки по предмету

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей программой.

Итоговая оценка качества освоения учащимися основной образовательной программы осуществляется педагогом по физической культуре.

Предметом итоговой оценки освоения учащимися основной образовательной программы является достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования выделяет две составляющие в итоговой оценке:

I. Результаты промежуточной аттестации обучающихся:

1. Динамика индивидуальных образовательных достижений;
2. Продвижение в достижении планируемых результатов.

II. Результаты итоговых работ:

1. Степень овладения техникой двигательных действий;
2. Выполнение учебных нормативов;
3. Уровень освоения разделов «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности»;
4. Выполнение домашних заданий.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используется для принятия решения о переводе обучающихся на следующий уровень общего образования.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования 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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

Законе «Об образовании».

Федеральном законе «О физической культуре и спорте».

Примерной программе начального общего образования.

Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе - 99 ч, во 2 классе -102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся 1-4 классов МАОУ СОШ №34: развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического

развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и

индивидуальных особенностей организма;
 • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Годовой план – график распределения учебного материала.

Основные разделы и темы	Количество часов (уроков)			
	Классы			
	1	2	3	4
I. Знания о физической культуре	В процессе урока			
1. Физическая культура				
2. История физической культуры				
3. Физические упражнения	В процессе урока			
II. Способы физкультурной деятельности.				
1. Самостоятельные занятия				
2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока			
3. Самостоятельные игры и развлечения.				
III. Физическое совершенствование				
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			
2. Спортивно-оздоровительная деятельность.	99	102	102	102
2.1 Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	24
2.2 Легкая атлетика	24	29	29	29
2.3 Лыжная подготовка	21	21	21	21
2.4 Подвижные и спортивные игры	36	34	34	28
2.5 Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы			
ИТОГО	99	102	102	102

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. 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

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На

месте стой!»); размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в 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: из разных исходных положений и с разным положением рук. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), бег с ускорением от 10 до 15 м.

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. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге

Броски: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание: малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3—4 м.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Спуски в основной стойке.

Подъем ступающим шагом.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры на внимание «Быстро по местам», «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Карлики и великаны», Игра «Правильный номер», «День и ночь», «Слушай сигнал», на развитие скоростных способностей: «Собачки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Салки с лентой», «Совушка», «Иголочка и ниточка», «Третий лишний», «Воробы и вороны», «Салки с мячом»
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Маскировка в колонне», «Посадка картофеля». *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3 x 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;
- Наклон вперед из положения «сидя».

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях или перекат вперед в упор присев..

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых

руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из за головы, от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок

Прыжки: на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Поворот переступанием.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах) «Смелее с горки», «Веер», «Солнышко», «Общий старт», «У кого лучше».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Гонка мячей».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3 x 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) -мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девочки;
- Наклон вперед из положения «сидя»;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м) или скамейке; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед

Легкая атлетика

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением направления; метание мяча (150 г) на дальность с места; метание теннисного мяча в цель расстояние 4 - 5 м, 1,5x1,5; равномерный медленный бег до 5 мин; прыжки в высоту с разбега (4 - 5 шагов); многоскоки с ноги на ногу; прыжки в длину с места, с разбега на гимнастические маты.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса будут:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:

- Прыжок в длину с места;
- Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 x 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) - мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девочки;
- Наклон вперед из положения «сидя»;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: висы и упоры; лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. *Упражнения в равновесии:* ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Легкая атлетика

Бег: влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Беговые упражнения. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км, бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега способом «перешагивание», многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание: теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика» Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера, «Подвижная цель». *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» «Команда быстроногих», «Вызови по имени», «Смена сторон», «Салки на марше», «Третий лишний», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Эстафета зверей», «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками» и «Салки — дай руку», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Осада города», «Командные хвостики». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* «Заяц без логова», «Кузнечики», «Перебежка с вырубкой».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Салки на лыжах», «Шире шаг», «Быстрый лыжник», «Накаты», «Кто дальше проскользит», «Куда укажишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

«Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Дальние броски», «Игра в мяч с фигурами», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с ранением», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Антивышибалы», «Пионербол», «Мини-баскетбол», «Лапта», варианты игры в футбол. Подвижные игры на материале волейбола. «Передал-садись», «Мяч-среднему», «Подвижная цель», «Мяч в туннеле», «Горячая линия», «Ловля обезьян», «Собачки ногами» «Защита стойки».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела «Лыжные гонки»

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса будут:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности

- Прыжок в длину с места;
- Бег 30 м. с высокого старта или челночный бег 3 x 10 метров;
- Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) -мальчики;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-(девочки);
- Наклон вперед из положения «сидя»;
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;

1 КЛАСС

Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
І. Знания о физической культуре		
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	в процессе урока	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека	в процессе урока	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры	в процессе урока	Пересказывать тексты по истории физической культуры
ІІ. Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
Режим дня и его планирование. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	в процессе урока	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
Самостоятельные игры и развлечения.		
Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	в процессе урока	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
ІІІ. 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. Гимнастика для глаз.	в процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Гимнастика с основами акробатики		
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	18 ч	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!»; «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; «Налево!» и «Направо!».
Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в		Осваивать технику акробатических упражнений. Соблюдать правила техники

<p>группировке; перекаты.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке; ползание и переползание; преодоление полосы препятствий, перелезания, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение гимнастической скамейке.</p>		<p>безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Легкая атлетика		
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p>Прыжковые упражнения: на месте, на одной ноге, с продвижением, в длину и высоту с места; запрыгивание и спрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	24 ч	<p>Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча.</p>
<p>Метание: малого мяча разными способами в вертикальную цель, в стену.</p>		<p>Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча.</p>
Лыжная подготовка		
<p>Передвижения на лыжах: Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты на месте переступанием. Подъемы и спуски под небольшой уклон.</p>	21 ч	<p>Моделировать технику передвижения скользящим шагом. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов.</p>
Подвижные игры и спортивные игры		
<p>Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с</p>	36 ч	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в</p>

<p>использование строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Маскировка в колонне», «Посадка картофеля». Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». Подвижные игры на внимание «Быстро по местам», «Запрещенное движение», «Вызов номеров», «Карлики и великаны», Игра «Правильный номер», «День и ночь», «Слушай сигнал», на развитие скоростных способностей: «Собачки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Салки с лентой», «Совушка», «Иголочка и ниточка», «Третий лишний», «Воробы и вороны», «Салки с мячом»</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками ; передача мяча; подвижные игры: на материале баскетбола. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Гонка мячей».</p> <p>Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>		<p>подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
--	--	--

2 КЛАСС

Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности
------	------------------	-----------------------------------

І.Знания о физической культуре

Физическая культура

Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.	в процессе урока	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Использовать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
--	------------------	---

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр	в процессе урока	Пересказывать тексты по истории физической культуры
--	------------------	--

Физические упражнения

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	в процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
--	------------------	---

ІІ.Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела	в процессе урока	Составлять комплексы упражнений для утренней зарядки. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
---	------------------	--

Самостоятельные игры и развлечения.

Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок	в процессе урока	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
---	------------------	--

ІІІ. Физическое совершенствование (102 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки под музыку, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	в процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз.
---	------------------	---

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

<p>Организирующие команды и приемы. Повороты кругом, перестроение в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<p>18 ч</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Кругом! Раз-два»; «Смирно!»; «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; «Налево!» и «Направо!», передвигаться в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Легкая атлетика</p>		
<p>Беговые упражнения: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Прыжковые упражнения: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	<p>29 ч</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

<p>Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание: малого мяча на дальность из-за головы</p>		<p>разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
Лыжная подготовка		
<p>Передвижения на лыжах: Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>Повороты на месте переступанием, спуски в основной стойке, подъёмы и спуски с небольших склонов. подъемы «лесенкой», торможение.</p>	21 ч	<p>Моделировать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъемов, торможения.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов.</p>
Подвижные игры и спортивные игры		
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с</p>	34 ч	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

остановками по сигналу. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта		Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
--	--	--

3 КЛАСС

Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности
I. Знания о физической культуре		
Физическая культура		
Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	в процессе урока	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры		
Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	в процессе урока	Пересказывать тексты по истории физической культуры
Физические упражнения		
Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	в процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерять частоты сердечных сокращений во время и после выполнения
II. Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		

<p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Измерение длины и массы тела</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p>
Самостоятельные игры и развлечения.		
<p>Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>
III. Физическое совершенствование (102 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки под музыку, физкультминуток.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Профилактика утомления.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз.</p> <p>Осваивать комплексы дыхательных упражнений и гимнастику для глаз.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Гимнастика с основами акробатики		

<p>Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье и перелазанья по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке), лазанье по канату в три приёма; перелазание через препятствия.</p> <p>Висы и упоры: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе.</p> <p>Опорные прыжки : на горку из гимнастических матов, на коня, козла;</p>	<p>18 ч</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Разомкнись»; «Сомкнись!»; «Стройся!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; «Через середину зала в колонну по 1-2 марш!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику упражнений в висах и упорах.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать технику опорных прыжков</p>
<p>Легкая атлетика</p>		
<p>Беговые упражнения: Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением длины</p>	<p>29 ч</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты,</p>

<p>и частоты шагов, бег с изменением направления, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Равномерный медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в высоту с разбега. (4 - 5 шагов); многоскоки с ноги на ногу; прыжки в длину с места, с разбега на гимнастические маты. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки (тройной).</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места;</p> <p>Метание: метание мяча (150 г) на дальность с места; метание теннисного мяча в цель расстояние 4 - 5 м, 1,5х1,5;</p>		<p>выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
--	--	---

Лыжная подготовка

<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p> <p>Повороты переступанием в движении., спуски в высокой и низкой стойках, подъемы</p>	<p>21 ч</p>	<p>Моделировать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъемов, торможения.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов.</p>
---	-------------	---

«лесенкой», торможение «шлугом».		
----------------------------------	--	--

Подвижные игры и спортивные игры

<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетки: прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» «Команда быстроногих», «Вызови по имени», «Смена сторон», «Салки на марше», «Третий лишний», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Эстафета зверей», «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками» и «Салки — дай руку», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Осада города», «Командные хвостики», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Бегуны и прыгуны»</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>волейбола. «Передал-садись», «Мяч-среднему», «Подвижная цель»</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными</p>	<p>34 ч</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в</p>
--	-------------	---

<p>шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы».</p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Антывышибалы», «Пионербол», «Мини-баскетбол».</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>		<p>спортивных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
---	--	--

4 КЛАСС

Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности
І.Знания о физической культуре		
Физическая культура		
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p>Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Различать основные части тела человека, основные внутренние органы, систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Осваивать основных способов регулирования физической нагрузки</p> <p>Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>
Из истории физической культуры		
<p>История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Пересказывать тексты об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p>

Физические упражнения		
Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	в процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
II. Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Измерение длины и массы тела	в процессе урока	Вести дневник наблюдений за своим физическим развитием и физической подготовкой. Оценивать свое состояние по показателям частоты сердечных сокращений. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
Самостоятельные игры и развлечения.		
Проведение подвижных игр и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	в процессе урока	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
III. Физическое совершенствование (102 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки под музыку, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	в процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Гимнастика с основами акробатики		

<p>Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>Гимнастика с основами акробатики <i>Акробатические упражнения:</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p>Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> висы и упоры; лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p>	<p>24 ч</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении строевых упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Легкая атлетика		
Бег: влияние бега на состояние	29 ч	Осваивать технику бега различными

здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Беговые упражнения.

Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км, бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега способом «перешагивание», многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание: теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50

способами.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Осваивать технику прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Осваивать технику бросков большого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча.

Осваивать технику метания малого мяча

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

<p>см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.</p>		
Лыжная подготовка		
<p>Передвижения на лыжах: попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2,5 км Повороты на месте, спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».</p>	21 ч	<p>Моделировать технику передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать технику спусков, подъемов, торможения. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов.</p>
Подвижные игры и спортивные игры		
<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера, «Подвижная цель». Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» «Команда быстроногих», «Вызови по имени», «Смена сторон», «Салки на марше», «Третий лишний», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Эстафета зверей», «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками» и «Салки — дай руку», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Осада города», «Командные хвостики». Закрепление и</p>	28 ч	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>

совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Заяц без логова», «Кузнечики», «Перебежка с выручкой».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Салки на лыжах», «Шире шаг», «Быстрый лыжник», «Накаты», «Кто дальше проскользит».. «Куда укатаешься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

«Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Дальние броски», «Игра в мяч с фигурами», «Вышибалы через сетку», «Вышибалы с ранением» . Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Антивышибалы», «Пионербол», «Мини-баскетбол», «Лапта», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i>	к	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	д	
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	д	
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.3	Радиомикрофон (петличный)	д	
4.4	Мегафон	д	
4.5	Мультимедийный компьютер	д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.6	Сканер	д	
4.7	Принтер лазерный	д	
4.8	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.9	Мультимедиапроектор	д	
4.10	Экран (на штативе или навесной)	д	Минимальные размеры 1,25x1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		

5.1	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	г	
5.4	Козёл гимнастический	г	
5.5	Конь гимнастический	г	
5.6	Перекладина гимнастическая	г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.10	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.12	Гантели наборные	г	
5.13	Коврик гимнастический	к	
5.14	Акробатическая дорожка	г	
5.15	Маты гимнастические	г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	к	
5.18	Скакалка гимнастическая	к	
5.19	Палка гимнастическая	к	
5.20	Обруч гимнастический	к	
5.21	Коврики массажные	г	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	г	
5.27	Лента финишная	д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	д	
5.30	Номера нагрудные	г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	г	

5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.37	Сетка волейбольная	д	
5.38	Мячи волейбольные	г	
5.39	Табло перекидное	д	
5.40	Ворота для мини-футбола	д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.42	Мячи футбольные	г	
5.43	Номера нагрудные	г	
5.44	Ворота для ручного мяча	д	
5.45	Мячи для ручного мяча	г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	д	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	г	
5.48	Рюкзаки туристские	г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Пульсометр	г	
5.51	Шагомер электронный	г	
5.52	Комплект динамометров ручных	д	
5.53	Динамометр становой	д	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.55	Тонometr автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска передвижная
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)

6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	
7.7	Гимнастический городок	д	
7.8	Полоса препятствий	д	
7.9	Лыжная трасса	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1экз.); К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов

(данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных

исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко или близко от планки при выполнении прыжков в высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

1 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	7,0-7,2	6,3-6,7	6,0-6,2	7,0-7,2	6,5-6,9	6,1-6,3
Бег 1000 м, мин.	Без учета времени					
Челночный бег 3*10м, сек.	10,9-11,2	10,1-10,8	9,9-10,0	14.4	13.7	12.9
Прыжки в длину с места, см	105-114	115-117	118-120	95-112	113-115	116-118
Прыжки через скакалку за 1 минуту	15	30	40	20	30	50
Метание мяча, м	10	15	20	5	10	15
Подтягивание на высокой перекладине	1	2	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	7-8	9-10	11-12	5-6	7-8	9-10
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	10	15	2	5	10
Гибкость - наклон вперед сида на полу, см	1	3	6	2	6	8
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	9	14	18	7	11	15
Лыжные гонки 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6,8-7,0	6,1-6,7	5,8-6,0	6,8-7,2	6,3-6,7	6,0-6,2
Бег 1000 м, мин.	6.30	6.00	5.30	7.00	6.30	6.00
Челночный бег 3*10м, сек.	10,1-10,4	9,3-10,0	9,1-9,2	10,8-11,2	9,9-10,7	9,7-9,8
Прыжки в длину с места, см	127-119	142-128	143-150	108-117	118-135	136-146
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	40	50	40	50	60
Метание мяча, м	15	20	25	10	15	20
Подтягивание на высокой перекладине	1	2	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	5-7	8-13	14-18	5-6	8-12	13-15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	8	12	17	5	8	12
Гибкость - наклон вперед сида на полу, см	2	4-3	8-5	4-6	7-9	10-12
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	10	15	20	10	14	17
Лыжные гонки 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6,4-6,6	5,9-6,3	5,6-5,8	6,6-6,8	5,9-6,5	6,0-6,3
Бег 1000 м, мин.	6.00	5.30	5.00	7.00	6.30	6.00
Челночный бег 4*9м, сек.	12.3	11.7	11.0	13.2	12.5	12.0
Прыжки в длину с места, см	120-130	131-149	150-160	115-125	126-142	143-152
Прыжки через скакалку за 1 минуту	40	50	60	40	60	80
Метание мяча, м	17	22	27	12	17	22
Подтягивание на высокой перекладине	1	3	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	4	8	12
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	10	15	20	5	10	15
Гибкость - наклон вперед сидя на полу, см	4	7	10	6	10	14
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	12	17	22	10	16	19
Лыжные гонки 1000 м, мин.	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30

4 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м, сек.	6.5	6.0	5.5	7.0	6.5	6.0
Бег 60 м, сек.	11,0	10,8	10,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин.	5.30	5.00	4.30	6.30	5.40	5.00
Челночный бег 4*9м, сек.	12.1	11.4	10.9	12.9	12.0	11.5
Прыжки в длину с места, см	135	145	155	115	135	145
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	60	70	60	80	90
Метание мяча, м	15	25	30	10	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	2	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	12	17	21	5	10	15
Гибкость - наклон вперед сидя на полу, см	4	7	10	7	11	15
Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	15	20	25	11	15	20
Лыжные гонки 1000 м, мин	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30

