

Муниципальное образование Щербиновский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 класс

Количество часов: 405 часов

Учитель Шостик Виктория Валерьевна, Закоморный Александр Владимирович

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

- требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МОИН РФ № 373 от 06 октября 2009 года);
- примерной образовательной программы начального общего образования (Москва «Просвещение» 2011г) ;
- основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Ляпидевского муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская, принятой решением педагогического совета от 30.08.2010 года протокол № 1;
- авторской программы В.И.Лях « Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Лях. 1 – 4 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2 изд. – М.: Просвещение, 2012 год.

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

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

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
 - Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - Овладение школой движений;
 - Развитие координационных способностей;
 - Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
 - Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
 - Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре;
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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 принципов «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.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Начального общего образования школы и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате реализации ООП НОО на этапе начального образования планируется получить следующий образовательный результат:

В предметных результатах:

- умение действовать освоенными культурными предметными способами и средствами действия в начальной школе в различных учебных и практических ситуациях;
- обобщение знаний, полученных на первой ступени обучения, из позиции «учителя» через разновозрастное сотрудничество с младшими школьниками.

Общий результат: наличие инициативного, самостоятельного действия с учебным материалом.

Данные образовательные результаты проверяются и оцениваются образовательным учреждением самостоятельно двумя способами: через разработку контрольно-измерительных материалов, в которых известны из начальной школы культурные предметные способы и средства действия

задаются обучающимся в новых, нестандартных ситуациях и через экспертную оценку взрослого в ходе встроенного наблюдения в урочных и внеурочных формах разных видов деятельности обучающихся.

В метапредметных результатах:

- наличие контрольно-оценочной самостоятельности как основы учебной компетентности (индивидуализация контрольно-оценочных действий);
- действие в «позиции взрослого» через умение организовывать работу в разновозрастной группе;
- использование действия моделирования для опробования культурных предметных средств и способов действий в новых, нестандартных ситуациях;
- освоение способов учебного проектирования через решения проектных задач как прообразов будущей проектной деятельности старших подростков;
- освоение письменной дискуссии с одноклассниками как формы индивидуального участия младшего подростка в совместном поиске новых способов решения учебных задач и как средство работы с собственной точкой зрения;
- освоение способов работы с культурными текстами, излагающими разные позиции по вопросам в той или иной области знания.

Общий результат: у обучающихся сформированы предпосылки для индивидуализации учебной деятельности (умение работать с текстом, письменно выражать свое мнение, умение работать в позиции «взрослого»).

Данные образовательные результаты проверяются и оцениваются образовательным учреждением самостоятельно двумя способами:

- контрольно-оценочная самостоятельность, работа с моделями (графико-знаковыми формами), работа с чужими и собственными текстами (письменная дискуссия) через разработку специальных предметных контрольно-измерительных материалов;
- умение работать в группе, в позиции «взрослого», способы учебного проектирования могут быть проверены с помощью экспертных оценок в ходе встроенного наблюдения в разные виды и формы деятельности обучающихся.

В личностных результатах:

- удержание и повышение учебной мотивации младших подростков за счет организации учебного сотрудничества с младшими школьниками;
- стремление и, отчасти, способность самостоятельно расширять границы собственных знаний и умений;
- умение вступать в разновозрастное сотрудничество, как с младшими школьниками, так и со старшими подростками: уважительное отношение к младшим и умение слушать и слышать, вступать в коммуникацию со старшими подростками;
- умение осуществлять замысел будущей деятельности (проекта);
- отсутствие подросткового негативизма в его школьных проявлениях (дисциплинарных, учебных, мотивационных);

- умение работать в позиции «взрослого» («учителя»): удержание точки зрения незнающего, помощь младшему школьнику занять новую точку зрения; организация для содержательной учебной работы группы младших школьников;

- понимание и учетывание в своей деятельности интеллектуальной и эмоциональной позиции другого человека;

Общий результат: плавный, мягкий и нетравматичный переход школьников с начальной на основную ступень образования.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. В связи с этим, учитывая рекомендации программы, 82 часа, отведенные на раздел «Лыжные гонки» распределены для углубленного освоения содержания разделов «Подвижные игры» - 70 часов и «Легкая атлетика» - 12 часов. 22 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Гимнастика».

Программный материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Раздел «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал включает в себя подвижные игры на основе волейбола, баскетбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с климатическими условиями Южного региона последовательность прохождения тем изменена: в осенний период изучается тема «Легкая атлетика». В тематическом планировании 1 класса изучение раздела «Физическое совершенствование начинается с тематического раздела «Гимнастика. Движения и передвижения строем». Это связано с необходимостью научить учащихся организованным построениям и перестроениям для повышения моторной плотности последующих уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается с третьего класса в соответствии с решением педагогического совета школы.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального

подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

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

- Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон « Об образовании»;
- Федеральном законе « О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 года. № 889.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Рабочая программа представляет основные направления работы по реализации преемственности между начальной и основной школой, обеспечивающей взаимодействие основных задач, содержания и методов обучения и воспитания.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане:

Курс « Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 часов): **в 1 классе – 99 часов**, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 102 часа. Третий час на преподавания учебного

предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года, № 889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета « Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (3 часа в неделю).

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, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
- понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- Знать различные виды игр;
- Выполнять правила игры.

Планируемые результаты обучения учащихся на ступени начального общего образования:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе; научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности:

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных

показателей физической подготовленности, выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

6.Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

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

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

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения.

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

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах: 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 с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. передвижение с резкоизменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами, преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры. Простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра 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 прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух поочередно.

Развитие быстроты : повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из различных 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 ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха); бег на дистанции до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, 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 вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся:

1-2 класс

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре-3 часа.	Физическая культура-1ч.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
	Из истории физической культуры-1ч.	. История развития физической культуры и первых соревнований.	Осмысливают, как занятие физическими упражнениями . оказывают благотворное влияние на работу и

			развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	Физические упражнения-1ч.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.
Способы физкультурной деятельности-3ч.	Самостоятельные занятия-1ч	Составление режима дня.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью-1ч.	Правила личной гигиены.Измерение длины и массы тела.	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
	Самостоятельные игры и развлечения-1ч	Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах. Их значение для активного отдыха	Дают своим привычкам оценку.
Физическое совершенствование -9бч.	Физкультурно – оздоровительная деятельность.(3ч)	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки-1ч. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК и спортом-2ч.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
	Спортивно – оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью-93ч.		
Лёгкая	<u>Знание о</u>	Название разучиваемых	Осваивают

атлетика-27ч.	<u>физической культуре –в процессе уроков:</u>	упражнений и основы правильной техники и их выполнения. Правила техники безопасности при занятии Л\А.	упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения Л/а упражнений и правила Соревнований
	Ходьба-3ч.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Беговые упражнения-14ч	<u>Овладение техникой спринтерского бега -7ч</u> 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.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Овладение техникой длительного бега-7ч: Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных

		слабопересечённой местности до 1 км.	способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
	Развитие координационных и скоростных способностей - в процессе уроков	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения.
	Развитие выносливости-в процессе уроков.	Выносливость: кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<u>Прыжковые упражнения-5ч.</u>	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину 7-9 шагов разбега. Прыжок на результат.	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<u>Метание малого мяча-5ч.</u>	Метание теннисного мяча с места на дальность, отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, коридор 5-6 м, В горизонтальную и вертикальную цель (1/1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

		шагов на дальность и заданное расстояние. Метание на результат.	освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.
		<u>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой - в процессе уроков.</u>	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения Л/а упражнений и правила соревнований.
		<u>Овладение организаторскими умениями – в процессе уроков.</u>	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.
<u>Гимнастика-21ч</u>	<u>Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u>	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий	Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
	<u>Организующие команды и приемы- в процессе уроков</u>	Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. перестроение по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые руки. Команды «Шагом марш!», «Класс	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

		смирно!»	
	<u>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) – в процессе уроков.</u>	Сочетание движение руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой,с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<u>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) – в процессе уроков.</u>	Упражнения с набивным и большим мячом, с обручами, флажками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<u>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей-6ч.</u>	Группировка; перекаты в группировке, ежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений.
	<u>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей- 5ч.</u>	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
	<u>Освоение навыков лазанья и перелезания,развтие координационных и силовых способностей, правильной осанки- 3ч.</u>	Лазание по гимнастической стенке и канату ,по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании. Оказывают помощь сверстникам в освоении лазания и перелезании.
	<u>Освоение навыков в опорных прыжках развтие координационных и скоростно-силовых способностей-3ч</u>	Перелезание через гимнастического коня.	Описывают технику опорного прыжка и осваивают её.
	<u>Освоение навыков</u>	Стойка на носках ,на	Описывают технику

	<u>равновесия-2ч.</u>	одной ногой(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейки гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая ошибки и соблюдая технику безопасности.
	<u>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей-2ч.</u>	Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону, повороты кругом.	Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая ошибки и соблюдая технику безопасности.
		<u>Овладение организаторскими умениями - в процессе уроков.</u> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
Спортивные и подвижные игры-42ч(1кл), 46ч(2кл)	Баскетбол-11ч.(1кл), 13ч(2кл) <u>Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
	<u>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.-3ч.</u>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<u>Освоение ловли и передач мяча-3ч.</u>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<u>Освоение техники ведения мяча-3ч.</u>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<u>Овладение техникой бросков мяча-2ч.</u>	Броски одной и Двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	<u>Волейбол-11ч.</u> <u>Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
	<u>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек-2ч.</u>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<u>Освоение техники приёма и передач мяча сверху-5ч.</u>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	<u>Освоение техники мяча снизу-4ч.</u>	Прием мяча снизу с набрасывания партнера.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	<u>Футбол-10ч.</u> <u>Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u>	История* футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в

			футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
	<u>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек-3ч.</u>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<u>Освоение ударов по мячу и остановок мяча-6ч .</u>	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Подвижные игры-10ч На материале лёгкой атлетики-3ч	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту Игры «Белые медведи», «Ловишки парами». «Смена сторон». «Ястреб и утка». «Прыгающие воробушки», "Прыжки по полоскам" «Шишки-желуди-орехи». :	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

		"Охотники и утки"	
	<u>На материале гимнастики с основами акробатики -3ч.–</u>	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Змейка». «Класс, смирно!». «Иголка и нитка». «Тройка». «Раки». «Через холодный ручей». «Конники-спортсмены». «Кузнечики». Игра «Не урони мешочек».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<u>На материалах спортивных игр-4ч</u>	«Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	Используют подвижные игры для активного отдыха.

3-4 класс

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Чарактеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре-3часа.	Физическая культура-1ч.	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

	Из истории физической культуры-1ч.	Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
	Физические упражнения-1ч.	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.
Способы двигательной деятельности-3ч.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-1ч	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

	<p>стью-1ч. Оценка эффективност и занятий физической культурой-1ч.</p>		<p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня</p>
	<p>Самостоятель ные игры и развлечения- 1ч.</p>	<p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности</p>	<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p>
<p>Физическое совершенство ование -9бч.</p>	<p>Физкультурно – оздоровительн ая деятельность.(2ч)</p>	<p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p>
	<p>Лёгкая атлетика-27ч. <u>Знание о</u> <u>физической</u> <u>культуре -в</u> <u>процессе</u> <u>уроков:</u></p>	<p>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.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>
	<p>Ходьба-2ч</p>	<p>Ходьба изменением длины и частоты шага. Сочетание различных видов ходьбы.</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно и</p>

			устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	Беговые упражнения (13ч)	Спринтерский бег-8ч. Высокий старт. Спринтерский бег с ускорением 30-40м.Бег 60м. Длительный бег-5ч. Бег до 4мин,преодоление препятствий	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Прыжковые упражнения - 6ч.	Фазы прыжка в длину с разбега,прыжок в длину с разбега. <i>На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см.</i>	. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Метание-6ч.	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

		вперёд-вверх; метание на результат	освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.
		<u>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой - в процессе уроков.</u>	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения Л/а упражнений и правила соревнований.
		<u>Овладение организаторскими умениями – в процессе уроков.</u>	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.
	Гимнастика-21 час <u>Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u>	Требование техники безопасности. Страховка и помощь во время занятий.	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

	<u>Организуящие команды и приёмы.- в процессе уроков.</u>	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.
	<u>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) – в процессе уроков.</u>	Сочетание движение руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<u>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) – в процессе уроков.</u>	Упражнения с набивным и большим мячом, с обручами, флажками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<u>Акробатические упражнения и комбинации.- 5ч.</u>	Перекаты в группировке последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках; « мост» из положения лежа на спине; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Развитие гибкости в процессе уроков	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	Используют данные упражнения для развития гибкости
	<u>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей - 4ч.</u>	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися, поднимание ног в вися. <u>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</u> Лазанья по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

		Подтягивания, упражнения в висах и упорах,	
	<u>Опорные прыжки.-4ч.</u>	Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 100-110 см). <u>Развитие скоростно-силовых способностей.</u> Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Описывают технику данных упражнений ,составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	<u>Освоение навыков лазанья и перелезания-3ч.</u>	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
	<u>Освоение навыков равновесия-3ч</u>	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях выпада, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках, повороты прыжком н на 90 и 100 градусов, опускание в упор стоя на колене.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая ошибки и соблюдая технику безопасности.

	<u>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей-2ч.</u>	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг, 1 и 2 позиции ног, элементы народных танцев.	Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая ошибки и соблюдая технику безопасности.
		<u>Овладение организаторскими умениями - в процессе уроков.</u> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
Спортивные игры-46ч. Баскетбол-13ч.	<u>Баскетбол-13ч. Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
	<u>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.-3ч.</u>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

		передвижений (перемещения в стойке, остановка,	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<u>Освоение ловли и передач мяча-3ч.</u>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<u>Освоение техники ведения мяча-3ч.</u>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<u>Овладение техникой бросков мяча-4ч.</u>	Броски одной и Двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	<p>Волейбол-15ч</p> <p><u>Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>
	<p><u>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек-2ч.</u></p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><u>Освоение техники приёма и передач мяча сверху-5ч.</u></p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
	<p><u>Освоение техники мяча снизу-4ч.</u></p>	<p>Прием мяча снизу с набрасывания партнера.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	<u>Учебная игра-4ч.</u>		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Рассказывают правила игры.
	<u>Футбол-10ч. Знание о физической культуре -в процессе уроков:</u>	История* футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
	<u>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек-3ч.</u>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	<p><u>Освоение ударов по мячу и остановок мяча-5ч .</u></p>	<p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><u>Учебная игра-4ч.</u></p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Рассказывают правила игры.</p>
	<p><u>Подвижные игры-8ч</u> На материале лёгкой атлетики-2ч</p>	<p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту Игры «Белые медведи», «Ловишки парами». «Смена сторон». «Ястреб и утка». «Прыгающие воробушки», "Прыжки по полоскам" «Шишки-желуди-орехи». : "Охотники и утки"</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>На материале гимнастики с основами акробатики - 2ч.–</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Змейка». «Класс, смирно!». «Иголка и нитка». «Тройка». «Раки». «Через холодный ручей». «Конники-спортсмены». «Кузнечики». Игра «Не урони мешочек».</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	На материалах спортивных игр-4ч.	«Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	Используют подвижные игры для активного отдыха.

8.Описание материально –технического обеспечения образовательного процесса:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Печатные пособия	
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	3
1.2	Примерная программа по физической культуре начального образования	2
1.3	Рабочая программа по физической культуре	1
1.4	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.	3
1.5	Учебник по физической культуре	На каждого уч-ся
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комплект
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	
2.	Демонстрационные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1комп
2.2	Плакаты методические	1комп
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	1комп
3.	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1комп
4.	Технические средства обучения	
4.1	Мультимедийный компьютер	1
4.2	Сканер	1
4.3	Принтер лазерный	1
4.4.	Копировальный аппарат	1
4.5	Фотоаппарат	1

5.	<i>Гимнастика</i>	
5.1.	Стенка гимнастическая	20
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	1
5.5.	Переключатель гимнастическая	2
5.6.	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
5.7.	Мост гимнастический подкидной	2
5.8.	Скамейка гимнастическая жесткая	6
5.9.	Скамья атлетическая, наклонная	Скамья атлетическая
5.10.	Маты гимнастические	20
5.11.	Мяч набивной (1 кг)	10
5.12.	Мяч малый (теннисный)	10
5.13.	Скакелка гимнастическая	20
5.14.	Мяч малый (мягкий)	20
5.15.	Палка гимнастическая	20
5.16.	Обруч гимнастический	10
5.17.	Мяч малый (теннисный)	10
5.18.	Скакелка гимнастическая	20
5.19.	Мяч малый (мягкий)	20
5.20.	Палка гимнастическая	20
5.21.	Обруч гимнастический	10
5.22.	Сетка для переноса малых мячей	1
5.23.	Канат для перетягивания	2
5.24.	<i>Легкая атлетика</i>	
5.25.	Флажки разметочные на опоре	10
5.26.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2
5.27.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
5.28.	Номера нагрудные	30
5.29.	Палочка эстафетная	10
5.30.	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
5.31.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.32.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6
5.33.	Мячи баскетбольные	20
5.34.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.35.	Манишки игровые с номерами	20
5.36.	Стойки волейбольные универсальные	2
5.37.	Сетка волейбольная	2
5.38.	Мячи волейбольные	10
5.39.	Табло перекидное	1
5.40.	Ворота для мини-футбола	2
5.41.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.42.	Мячи футбольные	10
5.43.	Номера нагрудные	30
5.44.	Насос для мячей	3
5.45.	Фитбол	3
5.46.	Фишки	10
5.47.	Мячи гандбольные	10
	Туризм	

5.48	Палатки туристские (двух местные)	5
5.49	Спальный мешок	10
5.50	Рюкзаки туристские	10
5.51	Комплект туристский бивуачный	2
5.52	Коврик туристический	20
	Средства доврачебной помощи	
5.53	Аптечка медицинская	2
6	Натуральные объекты	
6.1	Спортивный зал игровой	1
6.2	Кабинет учителя	1
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2
7	Натуральный фонд	
7.1	Легкоатлетическая дорожка	5
7.2	Сектор для прыжков в длину	1
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
7.4	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5	Площадка игровая волейбольная	1
7.6	Полоса препятствий	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
физической культуры, протокол №1
от 28 августа 2015 года

руководителя МО

Сарана Т.А
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

зам. директора по УВР Казаковцева С.В.
Ф.И.О.
2015год