

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, **примерной** основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа и на основе Программы Общеобразовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1-4 классы (автор: А.П.Матвеев Издательство «Просвещение», 2007 г.)

Общая характеристика учебного предмета

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

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является 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, её значении в жизни человека, 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.

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 (компетенции). 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 образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и

- физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание начального общего образования по физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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. Например: 1) 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 вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с 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 высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения¹

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 поочерёдно 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 резко изменяющимся 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 положениях 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; 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала.

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 с 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 лёжа; отжимание лёжа 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-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 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.

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование

(всего 270 ч)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (12 ч)		
Физическая культура (4 ч)		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <p>организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Из истории физической культуры (4 ч)		
<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
Физические упражнения (4 ч)		

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
--	---	---

Способы физкультурной деятельности (12 ч)

Самостоятельные занятия (4 ч)

<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
---	--	--

<p>Организуящие команды Измерение длины и массы Средние показатели ослабление и физические внешнее строение строевых Командные частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Движен Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Осваивать универсальные умения индивидуальные организационные упражнения и Различать тела и сравнить строевых команд стандартными «Вольноначальником марш!», «На месте!» Измерять! развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)</p>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и поводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
<p>Физическое совершенствование (246 ч)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)</p>		
<p>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</p>	<p>Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики (64 ч)</p>		

<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд 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 вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>Акробатика.</p> <p>Снарядная гимнастика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</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>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</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>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
---	---	--

<p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>		<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических 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>
Лёгкая атлетика (50 ч)		
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Беговая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</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>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении 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>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</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 и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого 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>
Лыжные гонки (48 ч)		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>
		<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных</p>

<p>Повороты; спуски; подъёмы; торможения</p>	<p>Техническое действие на лыжах</p>	<p>дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
--	--------------------------------------	--

Подвижные и спортивные игры (54 ч)

<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнении на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>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: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. 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. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	--

<p>игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</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>
---	----------------------------------	---

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

Дидактические карточки. Образовательные программы.	К Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр. Мегафон	Д Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м).	п	
Козёл гимнастический.	П	
Перекладина гимнастическая (пристеночная).	П	
Стенка гимнастическая.	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	П	
Мат гимнастический.	П	
Акробатическая дорожка.	К	
Гимнастический подкидной мостик.	Д	
Коврики: гимнастические, массажные.	П	
Кегли.	К	
Обруч пластиковый детский.	Д	
Планка для прыжков в высоту.	Д	
Стойка для прыжков в высоту.	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	Д	
Лента финишная.	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков.		

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям. Лыжи детские (с креплениями и палками). Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Жилетки игровые с номерами. Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка	П Д П К Д Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис. Футбол. Шахматы (с доской). Шашки (с доской). Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П П П П П П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА²

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

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они 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

² Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они 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 лыжах³ и плавать простейшими способами. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

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.

Выпускник 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

³ В снежных регионах Российской Федерации.

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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

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);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 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 передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИТОВОЙ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Раздел «Знания о физической культуре»

Планируемый результат: 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.

Умения⁴, характеризующие достижение этого результата:

- указывать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;
- включать, в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня),

Пример задания

Задание⁵

Примите участие в игре, в которой нужно определить назначение занятия физической культурой по его названию.

Выберите судью. Разделитесь на две команды. Получите от судьи комплект карточек и распределите их между собой так, чтобы у каждого игрока была одна карточка. Разойдитесь по площадке.

Судья очерчивает три больших круга «УТРО», «ДЕНЬ», «ВЕЧЕР».

⁴ При итоговой оценке сформированность всех умений проверяется в ходе выполнения одного комплексного задания.

⁵ С учетом степени участия в игре задание может быть выполнено на разных уровнях: базовом и повышенном.

По команде судьи «Найди пару» начните искать партнера в своей команде так, чтобы ваши карточки составили пару между названием занятия и его основным назначением.

По команде судьи «По своим местам» нашедшие друг друга пары располагаются внутри круга, обозначающего время проведения занятия, названного на карточке.

По команде судьи «Стоп» игра прекращается. Судья подсчитывает количество правильно составленных пар, занявших место в «своем» круге. Побеждает та команда, где количество правильно подобранных пар больше. (Подсчитывает и объявляет результат судья.)

Комплект карточек, выдаваемых учащимся (карточки в комплекте перемешаны)

Название занятия	Основное назначение занятия
утренняя зарядка	пробудить организм
физкультминутка	взбодрить организм
физкультпауза (<u>подвижная перемена</u>)	развлечься и снять утомление
уроки физической культуры	развить физические качества, освоить новые движения
закаливание	предупредить простудные заболевания
прогулки	отдохнуть и восстановить силы
подвижные игры	улучшить настроение, повысить физические качества
занятия спортом	подготовиться к соревнованиям

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Планируемый результат: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Умения, характеризующие достижение этого результата:

- отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;
- выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

Примеры заданий

Умение: отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения.

Задание базового уровня

Распределитесь на команды по 10 игроков. Получите у капитана своей команды карточку с изображением одного из упражнений утренней гимнастики. (Капитана команды назначает учитель из числа учащихся, претендующих на повышенный уровень освоения предмета.)

Комплект карточек, выдаваемых учащимся (карточки в комплекте перемешаны)

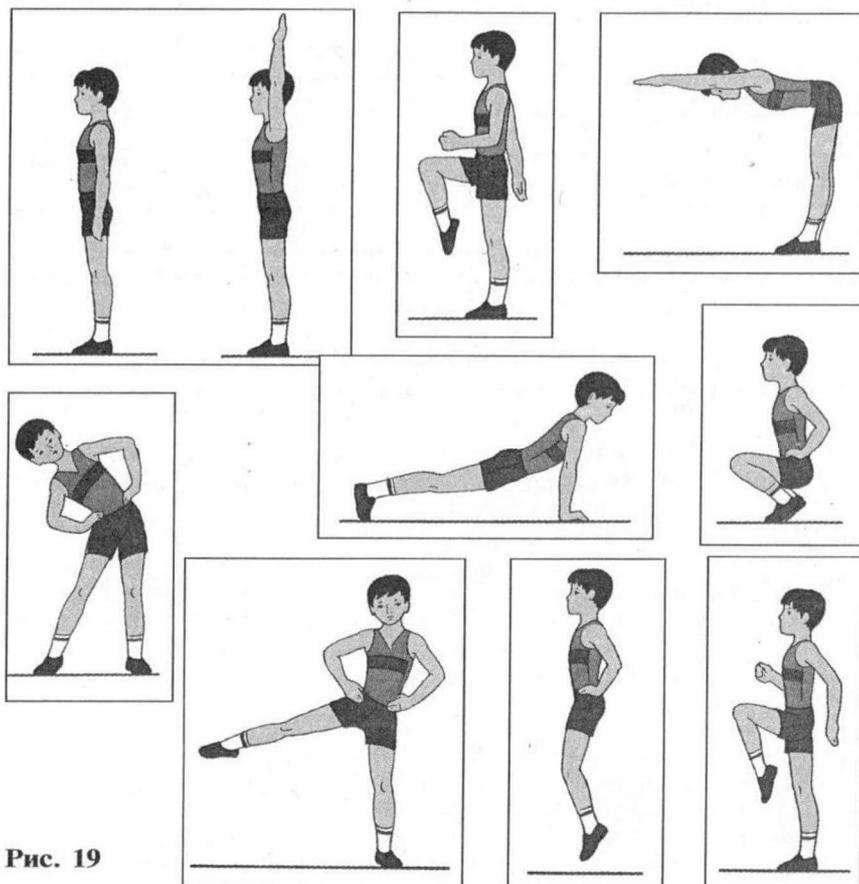


Рис. 19

Рассмотрите карточки и составьте из них комплекс утренней зарядки. Обсудите с капитаном, в какой последовательности вы будете выполнять свои упражнения. По команде капитана «В шеренгу становись!» постройтесь в той последовательности, в которой вы составили комплекс.

По команде капитана «Комплекс выполняй!» каждый в установленном капитаном порядке поочередно выполняет свое упражнение 3-4 раза.

После выполнения всего комплекса каждый игрок отвечает на один из вопросов:

1. На какие группы мышц или системы организма направлено упражнение, которое ты показал?
2. Сколько раз ты обычно выполняешь данное упражнение во время своей утренней зарядки?
3. Соответствует ли продемонстрированный порядок упражнений тому порядку, в котором ты обычно выполняешь свою утреннюю зарядку?
4. Какие правила необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки?

Капитан команды либо подтверждает правильность ответа, либо дает свой ответ.

Задание повышенного уровня

На повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитанов команд, а также результаты наблюдений игроков других команд, которые по ходу выполнения упражнений и ответов на вопросы заполняют специальные оценочные листы.

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

1. Правильно ли составлен комплекс? Поставь + (правильно) или -

(неправильно).

2. Правильно ли каждый выполнил свое упражнение? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждое упражнение.

1. 4. 7.

2. 5. 8.

3. 6. 9.

3. Был ли дан игроком правильный ответ на вопрос? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждый ответ.

1. 4. 7.

2. 5. 8.

3. 6. 9.

Умение: выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

Задание базового уровня

Распределитесь на 4 команды и выберите в каждой команде капитана. Рассмотрите рисунок 20, выберите 4 упражнения и составьте комплекс физкультминутки.

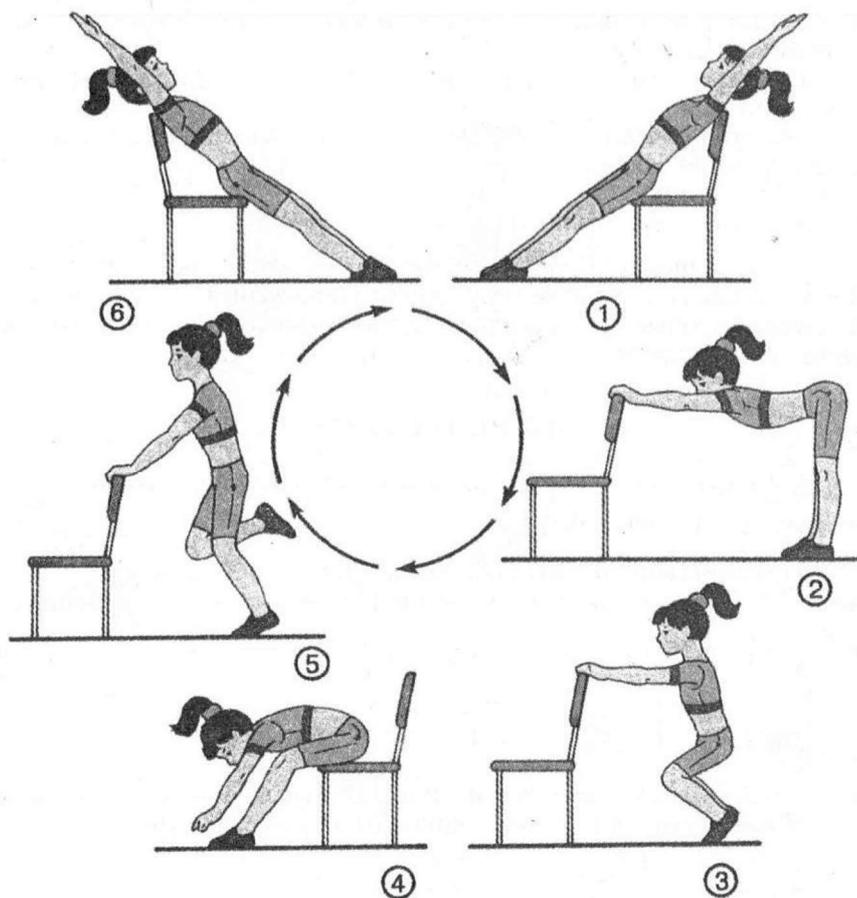


Рис. 20

Потренируйтесь в выполнении комплекса.

Обсудите и предложите капитану варианты ответов на следующие вопросы:

1. Почему вы отобрали эти упражнения для комплекса, на что они направлены?
2. Когда следует выполнять этот комплекс упражнений?
3. Как провести физкультминутку в классе; на что нужно обратить особое внимание, чтобы избежать травм?

Продемонстрируйте комплекс игрокам другой команды. (Капитаны выполняют роль учителя, показывая упражнения, а затем отвечают на поставленные вопросы. Команды работают попарно.)

Задание повышенного уровня

На повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитанов команд и результаты наблюдений игроков других команд, заполняющих специальные оценочные листы по ходу выполнения упражнений и ответов на вопросы.

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

1. Правильно ли составлен комплекс? Поставь + (правильно) или - (неправильно).

2. Правильно ли подобрана дозировка (количество повторений) каждого упражнения? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждое упражнение.

1. 3.

2. 4.

3. Правильно ли капитан команды ответил на вопросы? Поставь + (правильно) или - (неправильно) за каждый ответ.

1. 2. 3. 4.

Раздел «Физическое совершенствование»

Планируемый результат: 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).

Умения, характеризующие достижение этого результата:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;
- выполнять упражнения на развитие силы мышц;
- выполнять упражнения на развитие быстроты движений;
- выполнять упражнения на развитие выносливости;
- выполнять упражнения на развитие координации движений;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину нагрузки.

Примеры заданий

Умение: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения.

Задание базового уровня

Выполни комплекс упражнений на профилактику утомления глаз.

Умение: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки.

Задание базового уровня

Выполни упражнения на развитие мышц спины и живота.

Умение: выполнять упражнения на развитие силы мышц, измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки.

Задание базового уровня

Выполни упражнение с гантелями на развитие силы мышц рук. Измерь частоту сердечных сокращений после повторения этого упражнения 10 раз. Оцени величину нагрузки, используя

таблицу нагрузок.

Умение: выполнять упражнения на развитие быстроты движений.

Задание базового уровня

Выполни упражнение на развитие скорости реакции.

Умение: выполнять упражнения на развитие выносливости, измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки.

1 Оценка выполнения всех названных упражнений осуществляется только на базовом уровне.

2 Упражнения в заданиях могут быть заменены на равноценные с учетом особенностей программы и индивидуальных возможностей учащихся.

Задание базового уровня

Выполни упражнение на развитие выносливости. Пробеги дистанцию 200 м с равномерной скоростью. Измерь частоту пульса после выполнения этого упражнения. Оцени величину нагрузки, используя таблицу нагрузок.

Умение: выполнять упражнения на развитие координации.

Задание базового уровня

Выполни упражнение на развитие координации. Пробеги по низкому гимнастическому бревну с максимально возможной для тебя скоростью.

Умение: выполнять упражнения на развитие гибкости.

Задание базового уровня

Выполни упражнение на развитие гибкости. Наклонись вперед с максимально возможной для тебя амплитудой движения. Если можешь, коснись пальцами рук или ладонями пола.

Приложение. Таблица нагрузок

Пульс	Нагрузка
151 - 170 ударов в минуту	Большая
131 - 150 ударов в минуту	Средняя
До 130 ударов в минуту	Малая

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Программы по физической культуре

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.
2. **Примерная** основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-022564-9. Издательство «Просвещение», 2010
3. Программы общеобразовательных учреждений **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

Учебники по физической культуре

4. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

Учебные диски

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2010
3. «История Спорта» - компакт – диск
4. Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры Лицея № 62
 - техника безопасности на уроках по ФК;
 - Похитители здоровья.
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
 - История Олимпийских игр и др.

Содержание программы

1 класс

В **I классе** согласно учебной программе школьника по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При планировании учебного материала для учащихся I классов настоящей программы были внесены изменения:

1. при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное

освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. **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 выходя за рамки Требований Государственного стандарта.**

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов		
Физическая культура 2 часа		
<p>1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы передвижения человека</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
История физической культуры – 2 часа		
<p>1. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>2. Возникновение</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>

ФК у древних людей	людей	Иметь представление о возникновении физической культуры
Физические упражнения – 2 часа		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 часа		
Самостоятельные занятия – 2 часа		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>Режим дня и его планирование.</i></p> <p><i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i></p> <p><i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i></p> <p><i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i></p> <p><i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
Составление игры и развлечения – 2 часа		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i></p> <p><i>Игры и развлечения в летнее время года.</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные</p>

площадках и в спортивных залах)	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	игры с элементами соревновательной деятельности.
---------------------------------	---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 92 часа

Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа

<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	<p align="center">Оздоровительные формы занятий</p> <p align="center">Развитие физических качеств</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
--	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность - 86 часов

Лёгкая атлетика -34 часа

<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук.</p> <p>2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	<p align="center">Беговая подготовка</p> <p align="center">Броски большого мяча</p> <p align="center">Метание малого мяча</p> <p align="center">Прыжковая</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</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>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
---	---	--

<p>4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p><i>подготовка</i></p>	
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.</p>	

<p>Гимнастика с основами акробатики – 12 часов</p>		
<p>1.Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>2.Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>3. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.</p> <p>4.Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>5.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла</p> <p>6.Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)</p>	<p>Движения и передвижен ия строем</p> <p>Акробатика</p> <p>Снарядная акробатика</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</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>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>

<p>7. Гимнастические упражнения. прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>8. ОФП Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Прикладная гимнастика</p> <p>Общезначимая подготовка</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>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.</p>	

<p>Подвижные игры</p> <p>– 24 часов</p>		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».</p> <p>2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</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>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и</p>

<p>координацию, выносливость и координацию:</p> <p>Подвижные игры типа :«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p>3. На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p>		<p>двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
Спортивные игры – 18 часов		
<p>1. Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>2. Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p> <p>3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Спортивные игры</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 дисциплины</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Разделы четверть	I ч е т в е р т ь (ч а с ы)	I ч е т в е р т ь (ч а с ы)	I ч е т в е р т ь (ч а с ы)	I ч е т в е р т ь (ч а с ы)	В с е г о (ч а с ы)
Знания о физической культуре	2	2	1	1	6
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	4
Лёгкая атлетика	1 8			1 6	3 4
Подвижные игры	6	6	7	5	2 4
Гимнастика		1 2			1 2
Спортивные игры			1 8		1 8
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	2 8	2 2	2 8	2 4	1 0 2

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся I класса должны **иметь представление:**

- о возникновении первых соревнований, возникновений физической культуры у древних людей;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих 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

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	
	Мальчики			Девочки		
Время	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	
Возраст	118 -120	115-117	105-114	116-118	113-115	
Тест	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	
Скорость	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	
Без учета времени						

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование». Данная программа обеспечивается следующими учебными изданиями: Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002; Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001. ² Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

2 класс

Во **II классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При планировании учебного материала для учащихся 2 классов настоящей программы были внесены изменения:

1. при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».
2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и

общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. **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 выходя за рамки Требований Государственного стандарта.**

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов		
Физическая культура 2 часа		
<p>1. Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p>2. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p style="text-align: center;">Понятие о физической культуре</p> <p style="text-align: center;">Основные способы закаливания</p> <p style="text-align: center;">Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, по</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
История физической культуры – 2 часа		
<p>1. История возникновения Олимпийских игр</p> <p>2. История появления упражнения с</p>	<p style="text-align: center;">Зарождение Олимпийских игр.</p> <p style="text-align: center;">Зарождение упражнений с мячом</p>	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>

мячом		Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом
Физические упражнения – 2 часа		
<p>1. Физические упражнения, влияние физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 часа		
Самостоятельные занятия – 2 часа		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>Режим дня и его планирование.</i></p> <p><i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i></p> <p><i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i></p> <p><i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i></p> <p><i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
Составление игры и развлечения – 2 часа		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i></p> <p><i>Игры и развлечения в летнее время года.</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить</p>

спортивных залах)	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
-------------------	---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 92 часов

Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа

<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p><i>Оздоровительные формы занятий</i></p> <p><i>Развитие физических качеств</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
---	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность – 88 часов

Лёгкая атлетика -34 часа

<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. : равномерный бег с</p>	<p><i>Беговая подготовка</i></p> <p><i>Броски большого мяча</i></p> <p><i>Метание малого мяча</i></p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении беговых упражнений.</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</p>
--	---	---

<p>последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов</p> <p>2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p> <p>Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия;</p>	<p>Прыжковая подготовка</p>	<p>выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
--	------------------------------------	--

<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.</p>
--------------------------	---

<p>Гимнастика с основами акробатики – 12 часов</p>		
<p>1.Организующие команды и приемы. повороты кругом с разделением по команде</p>		<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением</p>

<p>«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>2. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>3. Акробатические комбинации - 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>Движения и передвижения строем</p> <p>Акробатика</p>	<p>организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</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>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>5. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла</p> <p>6. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)</p> <p>7. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения,</p> <p>8. ОФП Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Снарядная акробатика</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Общеспортивная физическая подготовка</p>	<p>Соблюдать дисциплину</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>

ТРЕБОВАНИЯ

Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку

Подвижные**игры – 22 часов**

1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры типа:

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.

2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:

Подвижные игры типа

: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шлики — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др.

3. На материале раздела «Спортивные игры»

Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

Подвижные игры**Осваивать**

универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Спортивные игры – 20 часов**1. Баскетбол**

Специальные передвижения без мяча;

Осваивать

универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

<p>остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; 2. Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подача мяча снизу. 3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	<p>игры, соблюдать правила движения с мячом по видам спорта.</p>

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

<p>Разделы четверть</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>В с е г о (ч а с ы)</p>	
<p>Знания физической</p>	<p>о</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>6</p>

культуре					
Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1	4
Лёгкая атлетика	1 8			1 6	3 4
Подвижные игры	6	7	5	4	2 2
Гимнастика		1 2			1 2
Спортивные игры			2 0		2 0
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	2 8	2 2	2 8	2 4	1 0 2

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих 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

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	
	Мальчики			Девочки		
не ежа ь,	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	
в с	118 -120	115-117	105-114	116-118	113-115	

не в	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	
с	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	
Без учета времени						

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование». Данная программа обеспечивается следующими учебными изданиями: Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002; Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001. ² Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

3 класс

В III классе увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

При планировании учебного материала для учащихся 3 классов настоящей программы были внесены изменения:

1. при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. **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 выходя за рамки Требований Государственного стандарта.**

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов		
Физическая культура 3 часа		

<p>1.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие физической культуры</p> <p>Основные способы передвижения человека</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подв</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
---	---	--

История физической культуры – 1 часа

<p>1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение физической культуры у древних людей</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>
---	---	---

Физические упражнения – 2 часа

<p>1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
--	---	--

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов

Самостоятельные занятия – 2 часа

<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>Режим дня и его планирование.</i> <i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i> <i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i> <i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i> <i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i> <i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
--	---	---

Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 4 часа

<p>1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>2. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i> <i>Игры и развлечения в летнее время года.</i> <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i> <i>Измерение частоты сердечных сокращений</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно)</p>
--	---	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 90 часов

Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа

<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	<p><i>Оздоровительные формы занятий</i></p> <p><i>Развитие физических качеств</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по</p>
--	---	--

с места; прыжке через скакалку.		
ТРЕБОВАНИЯ	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. Стартовать с произвольного старта. бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.</p>	

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов

1. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2. Акробатические

упражнения - 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..

3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня (козла) опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)

6. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

7. ОФП

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Движения и передвижения строем

Акробатика

Снарядная акробатика

Прикладная гимнастика

Общездоровья физическая подготовка

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Соблюдать и Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. **Развивать** физические качества

ТРЕБОВАНИЯ

выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по

гимнастической скамейке, стенке; выполнять акробатические упражнения

Подвижные игры – 16 часов

1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»-

игровые задания с использованием строевых

упражнений,

упражнений на

внимание, силу,

ловкость и

координацию.

Подвижные игры типа:

«У медведя во бору»,

«Раки», «Тройка»,

«Бой петухов»,

«Совушка», «Салки-

догонялки»,

«Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони

мешочек», «Петрушка

на скамейке»,

«Попробуй

бесшумно»,

«Становись -

разойдись», «Смена

мест».

2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки,

метание и броски,

упражнения на

координацию,

выносливость и

координацию:

Подвижные игры типа

:«Не оступись»,

«Пятнашки», «Волк

во рву», «Кто

быстрее», «Пусто»,

«Горелки», «Салки на

болоте», «К своим

флажкам» и др.

**Подвижные
игры**

Осваивать

универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Играть в подвижные игры с мячом. Владеть мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. Выполнять игровые действия по

<p>3. На материале раздела «Спортивные игры» -</p> <p>Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p> <p>Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p> <p>Волейбол: - Пионербол</p>		упрощённым правилам
--	--	---------------------

Спортивные игры – 24 часов

<p>1. Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>2. Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча..</p> <p>3. Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение м</p>	<p>Спортивные игры</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</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
---	-------------------------------	--

ТРЕБОВАНИЯ	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.</p> <p>уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>
-------------------	--

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Разделы	I	I I	I I	I V	В с
----------------	----------	----------------	----------------	----------------	----------------

четверть	ч е т в е р т ь (ч а с ы)	ч е т в е р т ь (ч а с ы)	І ч е т в е р т ь (ч а с ы)	ч е т в е р т ь (ч а с ы)	е г о (ч а с ы)
Знания о физической культуре	2	1	1	2	6
Способы физкультурной деятельности	1	2	2	1	6
Лёгкая атлетика	1 8			1 6	3 4
Подвижные игры	6	6		4	1 6
Гимнастика		1 2			1 2
Спортивные игры			2 4		2 4
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	4
Всего	2 8	2 2	2 8	2 4	1 0 2

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- * о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
- * о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- * о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- * о правилах проведения закаливающих 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;

* измерять частоту сердечных сокращений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Уровни физической подготовленности	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	
	Мальчики			Девочки		
Возраст	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	
Вис	118 -120	115-117	105-114	116-118	113-115	
Испытание	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	
Среднее значение	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	
Без учета времени						

4 класс

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

При планировании учебного материала для учащихся 4 классов настоящей программы были внесены изменения:

1. при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. **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 выходя за рамки Требований Государственного стандарта.**

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную

оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 8 часов		
Физическая культура 4 часа		
<p>1. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>4. Правила поведения во время купания в естественных водоемах .</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы передвижения человека</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Правила поведения на водоёмах</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвиж</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>иметь представление о возникновении травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма</p>
История физической культуры – 1 часа		
<p>1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>

		Иметь представление о роли физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;
--	--	---

Физические упражнения – 3 часа

<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p> <p>4. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах.</i></p> <p><i>Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выполнять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений</p>
--	--	--

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов

Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 4 часа

<p>1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах.</p> <p>2. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями</p> <p>3. Составление</p>	<p><i>Игры и развлечения зимнее время года.</i></p> <p><i>Игры и развлечения летнее время года.</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></p> <p><i>Измерение частоты сердечных сокращений</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно).</p> <p>Измерять</p>
---	---	--

<p>режима дня.</p> <p>4. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>		<p>индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям.</p>
---	--	--

<p align="center">ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 88 часов</p>		
<p align="center">Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа</p>		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p align="center">Оздоровительные формы занятий</p> <p align="center">Развитие физических качеств</p> <p align="center">Развитие двигательных качеств в спортивных играх</p>	<p align="center">Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p align="center">Моделировать физическое нагружение для развития основных физических качеств.</p> <p align="center">Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p align="center">Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p align="center">Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>
<p align="center">Спортивно-оздоровительная деятельность - 84 часов</p>		

	<p>длину с места. уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.</p>
--	---

1. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2. Акробатические упражнения

- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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

3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)

6. Гимнастические упражнения. прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

Движения и передвижения строем

Акробатика

Снарядная акробатика

Прикладная гимнастика

Общефизическая подготовка

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Соблюдать дисциплину

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

<p>гимнастической скамейке 7. ОФП Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>		
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической</p>	

<p>Подвижные игры – 14 часов</p>		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест». «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела 2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию,</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</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>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>

<p>выносливость и координацию: Подвижные игры типа :«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др. 3.На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p>		
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>Выполнять простейшие акробатические и гимнастические композиции; выполнять строевые упражнения; принимать основное положение и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предмета.</p>	

Спортивные игры – 24 часов		
<p>1.Баскетбол Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Сочетание приёмов техники. 2.Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём мяча</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать</p>

<p>снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. Подача мяча.</p> <p>3. Футбол</p> <p>Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>		<p>в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

<p>Разделы четверть</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>I ч е т в е р т ь (ч а с ы)</p>	<p>В с е г о (ч а с ы)</p>
<p>Знания физической культуры</p>	2	2	2	2	8
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	1	2	2	1	6
<p>Лёгкая атлетика</p>	1 8			1 6	3 4
<p>Подвижные игры</p>	6	4		4	1 4
<p>Гимнастика</p>		1 2			1 2
<p>Спортивные игры</p>			2 4		2 4
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	1	2		1	4

Всего	2	2	2	2	1
	8	2	8	4	0
					2

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие.
- о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих 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;
- измерять частоту сердечных сокращений;
- *демонстрировать уровень физической подготовленности*

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	
	Мальчики			Девочки		
Умение бежать, прыгать,	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	
Вис с	118 -120	115-117	105-114	116-118	113-115	
Умение глубоко в	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	
Скорость	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	
Без учета времени						