

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Половинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании ШМО:

Протокол № 1
от «27» августа 2019г

Согласована:

Зам.директора по ВР
Мен /Г.Н.Мехонцева/
от «28» августа 2019г

Утверждена:

Директор школы
Л.А.Фельберг
от «31» августа 2019г



Рабочая программа
по физической культуре
1-4 классы (ФГОС)

Составитель:

Знаменщикова А.М.

Учитель физической культуры 1 категории.

с. Половинное, 2019 год

Пояснительная записка

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. На основе комплексной программы по физической культуре под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевича. Программа для 1-4 классов рассчитана на 270 часов из расчета 2 часа в неделю в каждом классе, 2-4 классы часа (204 часа), в 1 классе (66 часов) . Основное содержание программы представлено темами « Основы знаний о физической культуре», «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Особенностью программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для первой ступени обучения.

Основными направлениями начального общего образования являются:

— формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;

— воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

— индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

Программа подготовлена в соответствии с материалами стандарта и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления, о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

Представленная учебная программа реализуется в учебном учреждении МКОУ «Половинская СОШ», имеющее лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям. Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МКОУ «Половинская СОШ». Образовательное учреждение занимается по основной общеобразовательной программе основного среднего образования.

Учебный предмет «Физическая культура», призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную, и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

— формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

— совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

— расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

— формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников. Срок реализации программы четыре года.

Программа по предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

— формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

— совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;

— расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

— формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

— развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к

окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Принципы, лежащие в основе программы:

- 1) *лично-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Особенностям программы учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

— направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видам учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально-климатическими условиями;

— учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;

— содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: **«Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент учебного предмета), «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование»;**

— учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических

нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников.

Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Планируемые результаты обучения

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты изучения предмета.

Раздел « Основы знаний 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 личное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества(силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию) 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 физической деятельности »

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток в соответствии с изучаемыми 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, общеразвивающих 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:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- 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, спортивный козёл, шведская стенка);
- выполнение легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получает 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, кататься с горки.

Контроль уровня достижений планируемых результатов

1- 4 классов.

Виды. классы	Бег 30 метров	6 мин. бег	3*10 челн.бег	Подтягив.	гибкость	Прыжок с места
1 класс	М д	М д	М д	М д	М д	М д
5	5,6 5,8	1050 900	9,3 9,5	3 12	+5 +10	155 145
4	6,2 6,0	900 800	9,7 10,5	2 8	+3 +6	135 130
3	7,3 7,1	700 500	10,6 11,0	1 1	+1 +1	100 80
2 класс						
5	5,4 5,6	1150 1000	9,1 9,7	4 14	+7,5 +11	165 155
4	6,0 6,2	950 850	9,5 10,7	3 10	+5 +8	145 140
3	7,1 7,3	750 650	10,4 11,2	1 3	+1 +2	110 90
3 класс						
5	5,1 5,3	1200 1000	8,8 9,3	5 16	+7 +13	175 160
4	5,7 6,0	850 700	9,9 10,3	3 7	+3 +6	130 135
3	6,8 7,0	800 600	10,2 10,8	1 4	+1 +2	120 110
4 класс						
5	5,1 5,2	1250 1050	8,6 9,1	5 18	+8 +14	185 170
4	5,6 5,8	1050 950	9,5 10,0	3 8	+4 +7	145 150
3	6,6 6,8	850 650	9,9 10,4	1 4	+2 +3	130 120

Акробатические комбинации из 4-5 элементов в3-4 кл, 2кл. -3-4 элемента.

Лыжные гонки 1 км. 3кл- м. «5» - 7.30, «4» - 7.45, «3» - 8.00

Д. «5» - 7.45 – «4» - 8.00, «3» - 8.15

Техника попеременно 2х – шажного хода в 4 классе.

Перечень учебно - методической литературы и средства обучения

1. «Комплексная программа по физической культуре» под ред. В.И Лях, А.А.Зданевич. М.,Просвещение 2010 год.
2. Физическая культура. 1-4 класс, автор В.И.Лях. Просвещение.2009г
- 3 Физическая культура. 2 класс, автор А. П. Матвеев. Просвещение.2012г
- 4 Физическая культура. 3-4 класс, автор А. П. Матвеев. Просвещение.2012г
5. Е.Н. Вавилова « Учите бегать, лазать, метать, Пособие для учителя» М.Просвещение.1993г.
6. Н.П.Аникеев « Воспитание игрой». Книга для учителя. М. Просвещение 1987г. (Психология. Наука-школе)
7. «Лыжная подготовка в школе» В.В.Осинцев. Методическое пособие 1-11 кл.

Дополнительная литература для учителя

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Дополнительная литература для обучающихся

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Материально-техническое оборудование

№	Учебно-практическое оборудование	
1.1	Скамья гимнастическая	П
1.2	Козел гимнастический	Д
1.3	Канат для лазания	Д
1.4	Тренажер «Силовой»	Д
1.5	Канат для силовых упражнений	Д
1.6	Доска для пресса	Д
1.7	Скамейка жесткая (длиной 4 м)	Д
1.8	Комплекс оборудования для уроков с оздоровительной направленностью.	П
1.9	Мячи: малые мячи для метания, резиновые мячи для подвижных игр, баскетбольные, волейбольные, футбольные.	Ф
1.10	Палка гимнастическая	К
1.11	Скакалка детская	К
1.12	Мат гимнастический	П
1.13	Гимнастический подкидной мостик	Д
1.14	Обручи (металлические, пластмассовые)	К

1.15	Рулетка измерительная	Д
1.16	Стойки, планка для прыжков в высоту	Д
1.17	Лыжи детские (с креплением и палками)	К
1.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
1.19	Сетка волейбольная	Д
1.20	Аптечка	Д
1.21	Кегли	К
1.22	Секундомер	Д
2.	Технические средства обучения	
2.1.	Аудиозаписи	Д
2.2.		
2.3.		

Программа составлена на основе нормативных документов.

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Москва. Просвещение;2010г

Положение о рабочих программах;

«Программа по физической культуре для начальных классов» под. Ред. Матвеева А.П.2009г

Учебники В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы.Москва. Просвещение. `2009г.

Содержание курса.

Раздел 1: Основы о физической культуре (16ч.)

- ЗОЖ, вредные привычки, физическое совершенство;
- техника безопасности на уроках;
- организация мест занятий;
- режим дня;
- эмоции, органы чувств, связь с физкультурой;
- утренние процедуры и гимнастика;
- первые признаки простудных заболеваний;
- физические нагрузки;
- занятие на свежем воздухе;
- зарождение олимпийских игр, олимпийское движение;
- сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- самостоятельные занятия, требования к одежде и обуви.

Раздел 2: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика (81 ч.)

- ходьба с заданиями;
- беговые упражнения: бег 30 метров, челночный бег 3*10 метров; бег 1000 метров, СБУ, по отрезкам, с ускорением, высокий старт, с изменением скорости и направления;
- эстафеты со сменой сторон, круговые, встречные, с передачей эстафетной палочки с преодолением препятствий;
- метание малого мяча в цель и на дальность, набивного мяча;
- прыжки на короткой и длинной скакалке, в длину с места и с разбега, многоскоки, в высоту и с высоты, с поворотами на 180.

Лыжная подготовка (46 ч.)

- ходьба на лыжах скользящим и ступающим шагом, попеременно-двухшажный ход, повороты, подъёмы, спуски, торможения;

- бег 500, 800, 1000, 1500, 2000 метров;

- подвижные игры на лыжах «кто быстрее?», «салки», «слалом», «ходьба по коридору», «малый слалом», «сороконожка».

Гимнастика (50 ч.)

Акробатика: перекаты назад, кувырки вперёд, назад, на колени, в упор, «мост» с помощью, стойка на лопатках, «лодочка», «ласточка», «коробочка»;

Лазание по канату, по наклонной скамейке, через горку матов, подтягивание по скамейке;

Висы на гимнастической стенке, согнувшись, прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе и в висе лёжа, упражнение на пресс;

Опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок со взмахом рук;

Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, команды «становись», «равняйся», «смирно», перестроение из одной шеренги в 2,3,4 на месте и в движении; элементы единоборства, перетягивание каната.

Подвижные и спортивные игры (77ч.)

Баскетбол: стойка игрока, передвижение в стойке, ведение мяча, с обведением стоек, броски друг другу на месте и в движении, передачи на месте и в движении, учебная игра;

Волейбол: перебрасывание мяча через сетку, броски в различные зоны, игра «пионербол» с элементами волейбола, нижняя прямая подача в стену, передачи в шеренгах и встречных колоннах.

Футбол: ведение мяча ногой, по коридору, змейкой, игра вратаря, остановка мяча ногой, удары по неподвижному и катящемуся мячу, по воротам.

Игры: «мяч в корзину», «два мороза», «пятнашки», «лиса и куры», «зайцы в огороде», «бег парами», «салки маршем», «пустое место», «охотники и утки», «спортивная лапта», «день и ночь», «совушка», «волк во рву», «белые медведи», «мяч среднему», «метко в цель», «снайпер», «прыгающие

воробушки», «конники-спортсмены», «птица в клетке», «ветер, дождь...», «перестрелка», «передал, садись», «мяч соседу», «школа мяча», «мяч в корзину», «гонка мячей по кругу», «пионербол», «лапта»,

Раздел 3: Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий. Выбор упражнений для составления комплекса утренней гимнастики. Организация досуга, выбор игр различной подвижности. Проведение самостоятельных занятий прикладной гимнастикой. Самоконтроль и страховка, самостраховка. Самонаблюдение за своим организмом и состоянием здоровья. Оценка техники движений, подготовка к сдаче спортивных тестов, норм ГТО, КУ. Измерения и антропометрия.

Тематическое распределение часов 1-4 классы.

Раздел	Количество часов за год	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний	16	4	4	4	4
Лёгкая атлетика	81	18	21	21	21
Лыжная подготовка	46	10	12	12	12
Спортивные и подвижные игры	77	20	19	19	19
Гимнастика	50	14	12	12	12
	270	66	68	68	68

Тематическое распределение часов.

Раздел учебного курса	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности.
--------------------------	---------------------	--

1 класс.

1. Основы знаний о физической культуре. (4 часа)	Техника безопасности.	Самоконтроль выполнения упражнений. Соблюдение техники безопасности.
	Зарождение олимпийских игр.	Раскрывать историю возникновения игр. Различать виды спорта. Определять цели и задачи возрождения игр.
	Режим дня.	Умение правильно планировать свой распорядок дня. Контролировать режим труда и отдыха.
	Физические качества.	Описывать упражнения на развитие физических качеств. Различать по сложности. Определять вид упражнения.
	Эмоции.	Умение управлять эмоциями в процессе игры. Контролировать командный эмоциональный фон.

<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p><i>Лёгкая атлетика (18 часов)</i></p>	<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Ходьба на носках, пятках, перешагивание через предметы. С высоким подниманием бедра. На заданное расстояние, чередование с бегом.</p> <p>Бег по отрезкам, 30 метров, челночный 3*10, 500, 1000 метров, с высоким подниманием бедра, с ускорением, высокий старт. Бег до шести минут.</p> <p>Метания малого мяча на дальность, в цель, по движущейся цели, метание различных предметов.</p> <p>Прыжки на короткой и длинной скакалке. Многоскоки, С поворотом на 180 градусов. Прыжки с места, в длину и высоту с разбега. Прыжки с высоты. Перепрыгивание.</p> <p>Эстафеты с бегом, прыжками, передачей эстафетной палочки. Круговые и встречные эстафеты.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Описывать простые упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Организовывают подвижные игры с бегом.</p> <p>Различают виды двигательной деятельности.</p> <p>Контролировать состояние организма при выполнении упражнений.</p> <p>Моделировать упражнения с прыжками.</p> <p>Выполнять упражнения в беге, прыжках, метании.</p>
<p><i>Лыжная подготовка (10 часов)</i></p>	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Спуск с горы в основной стойке, подъём «лесенкой».</p> <p>Игры на лыжах «Ходьба по коридору», «слалом на равнине», «сороконожка».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Раскрывать значение ходьбы на лыжах для здоровья.</p> <p>Подбирать лыжи.</p> <p>Выбирать лыжню.</p> <p>Уметь распределять силы на дистанции.</p> <p>Развивать умение ходить на лыжах скользящим и ступающим шагом.</p>

<p><i>Гимнастика</i></p> <p><i>(14часов)</i></p>	<p>Гимнастика:</p> <p>Строевые упражнения, размыкание приставными шагами, пол-оборота налево, пол-оборота направо. Смыкание, размыкание. Перестроение в круг, в шеренгу, колонну. Расчёт по порядку, на первый, второй.</p> <p>Равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба приставным шагом, скрестным боком, на носках, руки в стороны. Повороты, приседания.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Перекаты назад, стойка на лопатках, «лодочка», «ласточка». Упоры на одно колено, упоры назад, упор лёжа, сидя. «Мост» с поддержкой. «коробочка». Упражнения на гибкость.</p> <p>Висы с согнутыми ногами, прямыми ногами, с согнутыми руками. Подтягивание в висе лёжа, стоя, с подпрыгиванием. Раскачивание в висе.</p> <p>Опорный прыжок:</p> <p>Вскок от гимнастического мостика на козла, соскок обратно, перелазание через козла. Соскок с опоры вниз.</p> <p>Лазание по канату свободным способом. Перелазание через препятствие. Подтягивание по гимнастической скамейке.</p> <p>Отжимание. Упражнения на пресс. Прыжки через скакалку.</p>	<p>Соблюдать и знать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выполняют простые гимнастические упражнения.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Знают спортивный инвентарь и его применение.</p> <p>Выявлять и исправлять ошибки.</p>
--	---	--

<p><i>Подвижные спортивные игры</i> (20часов)</p>	<p>и Подвижные и спортивные игры:</p> <p><i>Баскетбол</i> :Ведение мяча, обведение стоек. Стойка баскетболиста. Броски в корзину снизу. Броски друг другу. Игра по упрощённым правилам.</p> <p><i>Волейбол</i> : Перебрасывание через сетку, подача с укороченной зоны. Перебрасывание друг другу. Игра «Пионербол».</p> <p><i>Футбол:</i> Ведение мяча ногой по коридору. Учебная игра по упрощённым правилам.</p> <p>Подвижные игры с бегом, прыжками , метаниями, с предметами. «Спортивная лапта».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Сохранять выдержку в случае проигрыша.</p> <p>Моделировать игры, оказывать помощь в проведении игровых упражнений преподавателю.</p> <p>Знать правила игр.</p>
---	---	--

<p>3.Способы двигательной деятельности.</p>	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Взаимопомощь.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Игровая деятельность.</p> <p>Тестирование.</p>	<p>Выбирать индивидуальные упражнения для утренней гимнастики.</p> <p>Оказывать помощь в проведении занятий товарищам.</p> <p>Смоделировать и провести игру.</p> <p>Справляться с тестовым контролем.</p>
--	---	---

2 класс.

<p>1. Основы знаний о физической культуре. <i>(4 часа)</i></p>	<p>Техника безопасности. Правила поведения на спортивной площадке.</p>	<p>Самоконтроль выполнения упражнений. Соблюдение техники безопасности.</p>
	<p>Первые олимпийские игры.</p>	<p>Раскрывать историю возникновения игр. Различать виды спорта. Определять цели и задачи возрождения игр.</p>
	<p>Режим дня.</p>	<p>Умение правильно планировать свой распорядок дня. Контролировать режим труда и отдыха.</p>
	<p>Физическая культура человека.</p>	<p>Раскрывать положительное влияние физических упражнений на человека.</p>
	<p>Физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость. Равновесие.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>
<p>2. Физическое совершенствование. <i>Лёгкая атлетика</i> <i>(21 час)</i></p>	<p>Лёгкая атлетика: Ходьба на носках, пятках, перешагивание через предметы. С высоким подниманием бедра. На заданное расстояние, чередование с бегом. С преодолением препятствий. Бег по отрезкам, 30 метров, челночный 3*10, 500, 1000 метров, с высоким подниманием бедра, с ускорением, высокий старт. Бег до</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Описывать простые упражнения в ходьбе и беге. Организовывают подвижные игры с бегом. Различают виды двигательной деятельности.</p>

	<p>восьми минут.</p> <p>Метания малого мяча на дальность, в мишень 2*2 метра, с расстояния 4 – 5 метров, по движущейся цели, метание различных предметов. Метание набивного мяча.</p> <p>Прыжки на короткой и длинной скакалке. Многоскоки, С поворотом на 180 градусов. Прыжки с места, в длину и высоту с 4 – 5 шагов разбега .Прыжки с высоты. Перепрыгивание.</p> <p>Эстафеты с бегом, прыжками, передачей эстафетной палочки. Круговые и встречные эстафеты.</p> <p>Легкоатлетическая полоса препятствий.</p>	<p>Контролировать состояние организма при выполнении упражнений.</p> <p>Моделировать упражнения с прыжками.</p> <p>Выполнять упражнения в беге, прыжках, метании.</p>
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Ходьба на 1500 метров.</p> <p>Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками и без.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Спуск с горы в основной стойке, подъём «лесенкой». Торможение падением на бок на месте и в движении под уклон.</p> <p>Игры на лыжах «Охотники и олени», «слалом на равнине», «сороконожка».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Раскрывать значение ходьбы на лыжах для здоровья.</p> <p>Подбирать лыжи.</p> <p>Выбирать лыжню.</p> <p>Уметь распределять силы на дистанции.</p> <p>Развивать умение ходить на лыжах скользящим и ступающим шагом.</p>
<i>Гимнастика (12 часов)</i>	<p>Гимнастика:</p> <p>Строевые упражнения, размыкание на 2, 4 шага, пол-оборота налево, пол-оборота направо. Смыкание, размыкание.</p>	<p>Соблюдать и знать технику безопасности во время выполнения гимнастических</p>

	<p>Перестроение в круг, в шеренгу, колонну. Расчёт по порядку, на первый, второй. Передвижение в колонне по одному на заданные ориентиры. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2., из оной шеренги в 2.</p> <p>Равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба приставным шагом, скрестным боком, на носках, руки в стороны. Повороты, приседания.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Перекаты назад, стойка на лопатках с согнутыми ногами, «лодочка», «ласточка». Упоры на одно колено, упоры назад, упор лёжа, сидя. «Мост» с поддержкой. «коробочка». Упражнения на гибкость. Сед на полу .Кувырок вперёд, в сторону. Перекаты вперёд на животе</p> <p>Висы с согнутыми ногами, прямыми ногами, с согнутыми руками. Подтягивание в висе лёжа, стоя, с подпрыгиванием. Раскачивание в висе.</p> <p>Висы на гимнастической стенке</p> <p>Опорный прыжок:</p> <p>Вскок в упор присев на козла, соскок со взмахом рук, перелазание через козла.</p> <p>Лазание по канату свободным способом. Перелазание через препятствие. Подтягивание по прямой и наклонной гимнастической скамейке, проползание и пробегание с</p>	<p>упражнений.</p> <p>Выполняют простые гимнастические упражнения.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Знают спортивный инвентарь и его применение.</p> <p>Выявлять и исправлять ошибки.</p>
--	--	--

		<p>соскоком.</p> <p>Отжимание. Упражнения на пресс.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	
<p><i>Подвижные спортивные игры</i></p> <p><i>(19 часов)</i></p>	<p><i>и</i></p>	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p><i>Баскетбол</i> :Ведение мяча, обведение стоек. Стойка баскетболиста. Броски в корзину снизу. Броски друг другу. Игра по упрощённым правилам.</p> <p><i>Волейбол</i> : Перебрасывание через сетку, подача с укороченной зоны. Перебрасывание друг другу. Игра «Пионербол».</p> <p><i>Футбол</i>: Ведение мяча ногой по коридору. Учебная игра по упрощённым правилам.</p> <p>Подвижные игры с бегом, прыжками , метаниями, с предметами. «Спортивная лапта».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Сохранять выдержку в случае проигрыша.</p> <p>Моделировать игры, оказывать помощь в проведении игровых упражнений преподавателю.</p> <p>Знать правила игр.</p>

<p>3.Способы двигательной деятельности.</p>	<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Взаимопомощь.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Проведение подвижных игр.</p> <p>Тестирование.</p>	<p>Выбирать индивидуальные упражнения для утренней гимнастики.</p> <p>Оказывать помощь в проведении занятий .</p> <p>Смоделировать и провести игру.</p> <p>Справляться с тестовым контролем.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения прикладного характера.</p>
--	---	--

--	--	--

3 класс.

<p>1. Основы знаний о физической культуре. (4 часа)</p>	<p>Техника безопасности. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, на местности по кроссовой подготовке.</p>	<p>Самоконтроль выполнения упражнений. Соблюдение техники безопасности и правил поведения</p>
	<p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуалы проведения Олимпийских игр.</p>	<p>Раскрывать историю возникновения . Различать виды спорта. Характеризовать роль и значение зарождения физической культуры.</p>
	<p>Режим дня.</p>	<p>Умение правильно планировать свой распорядок дня. Контролировать режим труда и отдыха.</p>
	<p>Физическое развитие и физическая подготовка.</p>	<p>Раскрывать положительное влияние физических упражнений на человека.</p>
	<p>Физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость. Равновесие.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>
<p>2. Физическое совершенствование.</p>	<p>Лёгкая атлетика: Ходьба на носках, пятках, перешагивание через</p>	<p>Соблюдать технику безопасности. Описывать простые</p>

<p><i>Лёгкая атлетика</i> (21 час)</p>	<p>предметы. С высоким подниманием бедра. На заданное расстояние, чередование с бегом. Чередование различных способов перемещения. С преодолением препятствий.</p> <p>Бег по отрезкам, 30 метров, челночный 3*10, 500, 1000 метров, с высоким подниманием бедра, с ускорением, высокий старт. Бег до восьми минут. Быстрый пятиминутный бег.</p> <p>Метания малого мяча на дальность с места, в мишень 2*2 метра, с расстояния 4 – 5 метров, по неподвижной цели, в круг, метание различных предметов. Метание набивного мяча.</p> <p>Прыжки на короткой и длинной скакалке. Многоскоки, С поворотом на 180 градусов. Прыжки с места, в длину и высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Перепрыгивание через предметы.</p> <p>Эстафеты с бегом, прыжками, передачей эстафетной палочки. Круговые и встречные эстафеты.</p> <p>Легкоатлетическая полоса препятствий.</p> <p>Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p>	<p>упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Организовывают подвижные игры с бегом.</p> <p>Различают виды двигательной деятельности.</p> <p>Контролировать состояние организма при выполнении упражнений.</p> <p>Моделировать упражнения с прыжками.</p> <p>Выполнять упражнения в беге, прыжках, метании.</p> <p>Отбирать упражнения для разминки.</p>
<p><i>Лыжная подготовка (12 часов)</i></p>	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Ходьба на 1500 метров, 1000 метров с различной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками и без. Чередование ходов.</p> <p>Повороты переступанием.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Раскрывать значение ходьбы на лыжах для здоровья.</p> <p>Подбирать лыжи.</p> <p>Выбирать лыжню.</p>

	<p>Спуск с горы в низкой стойке, подъём «лесенкой». Торможение падением на бок на месте и в движении под уклон. Поворот «упором».</p> <p>Игры на лыжах «Охотники и олени», «слалом на равнине», «сороконожка».</p>	<p>Уметь распределять силы на дистанции.</p> <p>Развивать умение ходить на лыжах скользящим и ступающим шагом.</p>
<p><i>Гимнастика</i> <i>(12часов)</i></p>	<p>Гимнастика:</p> <p>Строевые упражнения входьбе по диагонали,противоходом, «змейкой». Смыкание, размыкание. Перестроение в круг, в шеренгу, колонну. Расчёт по порядку, на первый, второй. Передвижение в колонне по одному на заданные ориентиры. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2., из оной шеренги в 2.</p> <p>Равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба приставным шагом, скрестным боком, на носках, руки в стороны. Повороты, приседания.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Перекаты назад, стойка на лопатках, «лодочка», «ласточка». Упоры на одно колено, упор сидя сзади., упор лёжа, сидя. «Мост» из положения лёжа с поддержкой. «коробочка». Упражнения на гибкость. Сед на полу .Кувырок вперёд в упор присев, назад в упор присев. Перекаты вперёд на животе, группировки. 2-3 кувырка вперёд.</p> <p>Висы стоя, лёжа с согнутыми ногами, прямыми ногами, на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа, стоя. Раскачивание в</p>	<p>Соблюдать и знать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выполняют простые гимнастические упражнения.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Знают спортивный инвентарь и его применение.</p> <p>Выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Моделировать и выполнять простейшие гимнастические упражнения.</p> <p>Выполнять комплексы и оказывать помощь товарищам.</p>

	<p>висе.</p> <p>Висы на гимнастической стенке. Упоры на гимнастической скамейке.</p> <p>Опорный прыжок:</p> <p>Вскок в упор присев на козла, соскок со взмахом рук, перелазание через козла.</p> <p>Лазание по канату свободным способом. Перелазание через препятствие. Подтягивание по прямой и наклонной гимнастической скамейке, проползание и пробегание с соскоком.</p> <p>Отжимание. Упражнения на пресс. Прыжки через короткую и длинную скакалку одиночные и группами скакалку. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	
<p><i>Подвижные и спортивные игры (19 часов)</i></p>	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p><i>Баскетбол</i> :Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, обведение Стойка баскетболиста. Броски в корзину снизу, с боку, прямо. Передачи мяча на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам.</p> <p><i>Волейбол</i> : Перебрасывание через сетку, подача с укороченной зоны. Перебрасывание друг другу. Игра «Пионербол».</p> <p><i>Футбол</i>: Ведение мяча ногой по коридору. Учебная игра по упрощённым правилам.</p> <p>Подвижные игры с бегом,</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Сохранять выдержку в случае проигрыша.</p> <p>Моделировать игры, оказывать помощь в проведении игровых упражнений преподавателю.</p> <p>Знать правила игр.</p> <p>Проводить разминку и подводящие упражнения.</p>

	прыжками , метаниями, с предметами. «Спортивная лапта».	
--	---	--

3. Способы двигательной деятельности.	<p>Самостоятельные занятия. Утренняя гимнастика.</p> <p>Взаимопомощь.</p> <p>Самоконтроль. Антропометрия.</p> <p>Проведение подвижных игр.</p> <p>Тестирование.</p>	<p>Выбирать индивидуальные упражнения для утренней гимнастики.</p> <p>Измерять рост, вес, пульс.</p> <p>Оказывать помощь в проведении занятий .</p> <p>Смоделировать и провести игру.</p> <p>Справляться с тестовым контролем. Оказывать помощь товарищам.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения прикладного характера.</p>
--	---	--

4 класс.

1. Основы знаний о физической культуре. (4 часа)	<p>Техника безопасности.</p> <p>Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, на местности по кроссовой подготовке.</p>	<p>Самоконтроль выполнения упражнений.</p> <p>Соблюдение техники безопасности и правил поведения</p>
	<p>Развитие физической культуры в России в 17 – 19 веке. Современное Олимпийское движение.</p>	<p>Раскрывать историю возникновения .</p> <p>Знать Олимпийские виды спорта.</p> <p>Характеризовать роль и значение развития</p>

		физической культуры.
	Правила контроля за физической нагрузкой.	Умение правильно планировать свой занятия. Контролировать режим труда и отдыха.
	Физическое развитие и физическая подготовка.	Раскрывать положительное влияние физических упражнений на человека.
	Физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
<p>2. Физическое совершенствование.</p> <p><i>Лёгкая атлетика</i></p> <p>(21 час)</p>	<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. На заданное расстояние, чередование с бегом. Чередование различных способов перемещения. С преодолением препятствий.</p> <p>Бег по отрезкам до 60 метров, 30 метров, челночный 3*10, 500, 1000 метров, с высоким подниманием бедра, с ускорением, высокий старт. Бег до 4-8 минут. Быстрый пятиминутный бег.</p> <p>Метания малого мяча на дальность с места, в мишень 2*2 метра, с расстояния 4 – 5 метров, по неподвижной цели, в круг, метание теннисного мяча на дальность отскока, на точность. Метание набивного мяча.</p> <p>Прыжки на короткой и длинной скакалке. Тройной прыжок с места,</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Описывать простые упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Организовывают подвижные игры с бегом.</p> <p>Различают виды двигательной деятельности.</p> <p>Контролировать состояние организма при выполнении упражнений.</p> <p>Моделировать упражнения с прыжками.</p> <p>Выполнять упражнения в беге, прыжках, метании.</p> <p>Отбирать упражнения для разминки.</p>

	<p>С поворотом на 180 градусов. Прыжки в длину способом «согнув ноги», в длину с места и высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Перепрыгивание через предметы.</p> <p>Эстафеты с бегом, прыжками, передачей эстафетной палочки. Круговые и встречные эстафеты.</p> <p>Легкоатлетическая полоса препятствий.</p> <p>Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p>	
<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Ходьба на 1500 метров, 1000 метров с различной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками и без. Попеременно – двухшажный ход, одновременно – бесшажный ход. Чередование ходов.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Спуск с горы в низкой стойке, подъём «лесенкой». Торможение падением на бок на месте и в движении под уклон. Поворот «упором».</p> <p>Игры на лыжах «Охотники и олени», «слалом на равнине», «сороконожка».</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Раскрывать значение ходьбы на лыжах для здоровья.</p> <p>Подбирать лыжи.</p> <p>Выбирать лыжню.</p> <p>Уметь распределять силы на дистанции.</p> <p>Выполнять спуски с горы, торможения, подъёмы.</p> <p>Развивать умение ходить на лыжах скользящим и ступающим шагом.</p> <p>Развивать умение ходьбе на лыжах попеременно – двухшажным ходом.</p>
<i>Гимнастика</i>	Гимнастика:	

<p>(12 часов)</p>	<p>Строевые упражнения в ходьбе по диагонали, противоходом, «змейкой». Смыкание, размыкание. Перестроение в круг, в шеренгу, колонну. Расчёт по порядку, на первый, второй. Передвижение в колонне по одному на заданные ориентиры. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3 на месте и в движении, из одной шеренги в 2,3.</p> <p>Равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба приставным шагом, скрестным боком, на носках, руки в стороны, выпадами руки на поясе. Повороты, приседания.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Перекаты назад в стойку на лопатках, кувырок вперёд, назад. «лодочка», «ласточка». Упоры на одно колено, упор сидя сзади., упор лёжа, сидя. «Мост» из положения лёжа с поддержкой. «коробочка». Упражнения на гибкость. Сед на полу .Кувырок вперёд в упор присев, назад в упор присев. Перекаты вперёд на животе, группировки. 2-3 кувырка вперёд слитно.</p> <p>Висы стоя, лёжа с согнутыми ногами, прямыми ногами, на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа, стоя. Раскачивание в висе.</p> <p>Висы на гимнастической стенке. Упоры на гимнастической скамейке.</p> <p>Опорный прыжок:</p>	<p>Соблюдать и знать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выполняют простые гимнастические упражнения.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест занятий.</p> <p>Знают спортивный инвентарь и его применение.</p> <p>Выявлять и исправлять ошибки.</p> <p>Моделировать и выполнять простейшие гимнастические упражнения.</p> <p>Выполнять комплексы и оказывать помощь товарищам.</p>
-------------------	--	---

	<p>Вскок в упор присев на козла, соскок со взмахом рук, перелазание через козла.</p> <p>Лазание по канату свободным способом. Перелазание через препятствие. Подтягивание по прямой и наклонной гимнастической скамейке, проползание и пробегание с соскоком.</p> <p>Отжимание. Упражнения на пресс. Прыжки через короткую и длинную скакалку одиночные и группами скакалку. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	
<p><i>Подвижные спортивные игры</i> (19 часов)</p>	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p><i>Баскетбол</i> :Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, обведение. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Стойка баскетболиста. Броски в корзину снизу, с боку, прямо. Передачи мяча на месте и в движении от груди двумя руками. Игра по упрощённым правилам.</p> <p><i>Волейбол</i> : Перебрасывание через сетку, подача с укороченной зоны. Передача мяча партнёру после подбрасывания и после подбрасывания партнёром двумя руками. Перебрасывание друг другу. Игра «Пионербол».</p> <p><i>Футбол</i>: Ведение мяча ногой по коридору. Ведение мяча с ускорением, остановка по сигналу. Удар с разбега по катящемуся и неподвижному мячу. Учебная игра</p>	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Сохранять выдержку в случае проигрыша.</p> <p>Моделировать игры, оказывать помощь в проведении игровых упражнений преподавателю.</p> <p>Знать правила игр.</p> <p>Проводить разминку и подводящие упражнения.</p> <p>Осваивать ведение, броски, передачи, пасы.</p> <p>Организовать игру, сформировать команды.</p> <p>Осваивать технику.</p> <p>Выполнять игровые</p>

	по упрощённым правилам. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, с предметами. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Спортивная лапта».	действия, знать правила.
--	---	--------------------------

3. Способы двигательной деятельности.	Самостоятельные занятия. Утренняя гимнастика. Взаимопомощь. Самоконтроль. Антропометрия. Проведение подвижных игр. Проведение подвижных перемен. Выявление и устранение ошибок. Тестирование.	Выбирать индивидуальные упражнения для утренней гимнастики. Измерять рост, вес, пульс. Оказывать помощь в проведении занятий . Смоделировать и провести игру. Справляться с тестовым контролем. Оказывать помощь товарищам. Выполнять простейшие упражнения прикладного характера.
--	---	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура.	Д	

	1-4 классы		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников</p> <p>М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 1-2 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 3-4 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1-4 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение». В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p>		<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>

	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам»).		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Методические карточки	Д	Комплекты карточек по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

