

Рассмотрено  
на заседании координационно-  
аналитического центра «Поиск»  
Протокол № 3  
от «02» марта 2015 г.

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от «04» марта 2015 г.  
Утверждено  
приказом № 21/2  
от «04» марта 2015 г.



**Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
1-4 классы**

**(Федеральный государственный образовательный  
стандарт начального общего образования)**

**(редакция 04.03.2015 г.)**

Составитель-  
учитель  
физической  
культуры:  
**С.С. Спирин**

МБОУ Лицей «Эврика»  
2015 г.

## **Структура рабочей программы**

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учетом специфики учебного предмета.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основании Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Закона Республики Хакасия от 5 июля 2013 года №60-ЗРХ «Об образовании в Республике Хакасия», Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 29.12.2014 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», фундаментального ядра содержания образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лицей «Эврика», Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) в МБОУ Лицей «Эврика» (новая редакция), примерных программ по физической культуре, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Письма Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Примерная программа по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Примерная программа дает условное распределение учебных часов по крупным разделам курса, определяет набор практических занятий.

Предметом обучения физической культуры на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

*Отличительные особенности* данной программы заключаются в следующем:

1. Предпринята попытка органически соединить в одно целое содержание базовой и вариативной частей учебного материала как составляющих единого образовательного процесса.

2. Значительно расширен образовательный компонент.

3. Содержание образования направлено на усвоение учащимися знаний в области физической культуры, формирование у них умений и навыков самостоятельной работы и создание условий для самореализации личности средствами физической культуры и спорта.

4. В программу вводится самостоятельный раздел «Физическое совершенствование», который предусматривает всестороннее развитие физических качеств на уроках физической культуры на основе изученных базовых видов двигательной деятельности.

5. Программой предусмотрены домашние задания по физической культуре как неотъемлемая часть учебного процесса и одно из условий воспитания самостоятельности.

6. Тестирование физической подготовленности учащихся выделено в самостоятельный раздел, на что программа отводит по 4 ч в каждом классе.

## 7. Гендерное воспитание.

Гендерное (раздельное) обучение предполагает, прежде всего, применение здоровьесберегающих технологий, позволяет регулировать нагрузку в зависимости от пола, чтобы, с одной стороны, добиться хороших результатов в учебе, а с другой - избежать переутомления. Структура занятий обычна, а содержание имеет отличия. Для мальчиков – это развитие быстроты, физической и силовой выносливости, воспитание выдержки, смелости; для девочек – развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости.

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

### **Преемственность обучения между основным общим и средним образованием по физической культуре.**

Преемственность рассматривается как необходимое основание, позволяющее обеспечить гуманный переход из одной возрастной группы в другую и реализовать основные задачи, поставленные в настоящее время перед образованием.

Концепция МБОУ Лицея «Эврика» строится на антропологической основе и предполагает в процессе обучения на разных ступенях формирование центральных новообразований, которые являются фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

На современном этапе для успешного решения проблемы **преемственности** необходимо помнить о ней и начинать работу как можно раньше. Переход от младшей ступени образования к основной в современной школе сопровождается достаточно резкими переменами в жизни школьников. К ним относятся повышение требований к самостоятельности ответственности учащихся, возрастающая сложность предметного содержания обучения. При переходе из уровня начального образования в средний учащиеся преодолевают сложный психологический барьер. Это связано со многими причинами: вместо одного учителя – сразу много, больше предметов, кабинетная система и другие. Сократить переходный период и смягчить связанные с ним факторы негативного характера вот основная наша задача. Чтобы помочь ученику, пришедшему из начального уровня, чувствовать себя комфортно и в основном уровне.

### **Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе**

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходит с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в

упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

### **Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Физкультурно-оздоровительная деятельность на уроках «Физическая культура» организуется с учётом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и включает в себя, в том числе, элементы релаксации и аутотренинга, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно –двигательного аппарата, упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. В числе требований к уровню подготовки выпускников по физической культуре на базовом уровне включены умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приёмы самомассажа и релаксации.

#### **Целью программы по физической культуре является:**

\*освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

\* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

\*приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

\*формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;

\*развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

\* формирование потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

\*психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

\* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

\*развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

\*обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре *направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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.

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 участников образовательных отношений укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и

выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.
- 

## ***2.Общая характеристика учебного предмета***

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

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

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

требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;  
примерной программе начального общего образования;

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Лицей «Эврика» предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметной области Учебного плана «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом МБОУ лицей «Эврика» «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270ч): в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68ч.

Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование». В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

### ***4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета***

Универсальными компетенциями участников образовательных отношений 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 (нестандартных) 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 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, 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 (познавать) 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 техничном 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.

## **5. Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

#### ***Основы знаний о физической культуре.***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

*Прикладно-гимнастические упражнения:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

##### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки:* на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

*Подвижные игры.*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

На материале спортивных игр:

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

*Пионербол:* передача мяча через сетку.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на развитие основных физических качеств: быстроту, координацию, гибкость, силу, скоростно-силовые, выносливость.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

Иметь представления:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения.

Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6

перекладине из вися лежа (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

### Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Способы самостоятельной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

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

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

### Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

На материале лыжной подготовки: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся второго класса должны:

Иметь представления:

- Об истории первых Олимпийских игр;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- О правилах использования закаливающих процедур;
- Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений

на формирование правильной осанки.

Уметь:

- Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7

Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

#### Основы знаний о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

#### *Физическое совершенствование*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### *Легкая атлетика*

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### *Подвижные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

#### *На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с веру, нижняя прямая подача.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Уметь (владеть способами деятельности): выполнять комплексы физических упражнений на развитие специальных физических качеств, определяющих результативность достижений в избранном виде спорта;
- Уметь играть в футбол, баскетбол по правилам соревнований. Самостоятельно организовывать подвижные игры.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

**4 класс**

**Основы знаний о физкультурной деятельности**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п. особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “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.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* 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; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

##### *Легкая атлетика*

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

##### *Подвижные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

##### *На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

##### *Обще развивающие упражнения.*

##### *На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела двигательные действия и навыки широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках



на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя 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 ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и “по сигналу”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

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

*На материале легкой атлетики:*

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из

разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

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

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

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

##### **Знать и иметь представления:**

- О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

##### **Уметь:**

- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).
- Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях. Уметь играть в футбол, баскетбол по правилам соревнований. Самостоятельно организовывать подвижные игры.

##### **Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3	18	15	10
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)						

Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

### **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

Содержание учебного предмета предусматривает следующие учебные разделы:

1. «Знания о физической культуре»: знания о природе, знания о человеке; знания об обществе.

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

3. «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

В программе учебное содержание соотносится с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- \* «Лёгкая атлетика»;
- \* «Гимнастика с основами акробатики»;
- \* «Подвижные и спортивные игры»;

В содержание входит самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором упражнения распределены по разделам базовых видов спорта.

К методам и приемам, способствующим формированию привычки у школьников регулярно заниматься физическими упражнениями, относятся, в частности, методы убеждения – беседы, лекции, информации, объяснения и т. п. Применяя эти методы, учитель формирует социально значимые мотивы возникновения привычки к занятиям физической культурой, развивает к ним интерес, вооружает учащихся необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Беседа, например, может выполнять и образовательную, и воспитательную функции, когда ученик получает определенную информацию, пополняет свои знания, знакомится с теми или иными требованиями.

Беседа помогает убедить учащихся в необходимости воспитывать в себе положительные качества личности. Постановка перспективы усиливает метод убеждения, конкретизирует цель приобретения знаний и навыков, дискуссия активизирует их на самосовершенствование.

Наряду с методами убеждения важную роль в формировании привычки к занятиям физической культурой играют практические методы – показ, демонстрация, инструктаж, проверка знаний и умений, консультирование, пример, корректировка и стимулирование деятельности учащихся (поощрение и порицание).

Приведенные методы необходимо применять при сообщении теоретических сведений – о разделах программы по физической культуре, при обучении двигательным действиям.

Организация занятий по физической культуре строится с использованием таких форм, как уроки физической культуры (образовательно-познавательные, образовательно-предметные, образовательно-тренировочные).

**Образовательно-познавательные уроки** знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала;

**Образовательно-предметные уроки** используют для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок, плавания. На этих уроках чаще всего осваиваются новые знания, касаемые предметов обучения.

**Образовательно-тренировочные упражнения** используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

#### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня**

К ним относятся: *гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.*

*Гимнастика до учебных занятий* (вводная гимнастика). Ее цель — повысить умственную работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую учебную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4—6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность ее 5—7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

*Физкультурные минутки.* Они проводятся во время уроков и состоят из 2—3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук и плечевого пояса. Время проведения физкультминутки определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры, должно быть вариативным по проведению, доводится до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультурные минутки рекомендуются также во время выполнения домашних заданий. *Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах* (час здоровья). Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время удлиненной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазанье и перелезание, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. Продолжительность подвижных перемен 15—45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов. Для поддержания интереса учащихся состав упражнений, места занятий, формы и организация проведения должны быть вариативными. *Ежедневные занятия в группах продленного дня.* Их назначение — активный отдых, повышение

физической и умственной работоспособности, приобщение учащихся к систематическим занятиям, достижение необходимого объема двигательной активности. Занятия включают упражнения, рекомендованные для подвижных перемен с учетом интересов и желаний учащихся. Продолжительность занятий 45—60 мин. Важнейшими условиями их проведения являются отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора упражнений и форм проведения.

Организация спортивного часа возлагается на воспитателей групп продленного дня, а проведение могут осуществлять учителя физической культуры, воспитатели, инструкторы физической культуры, учащиеся старших классов.

### **Содержание разделов программы**

*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.

Для подготовительной группы:

*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.

Для подготовительной группы:

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса 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.

*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. Подвижные игры разных народов.

### ***Общеразвивающие упражнения***

На материале гимнастики с основами акробатики

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной

позе; ходьба по гимнастической скамейке, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

(всего 270ч)

в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68ч.

№ п\п	Разделы программы количество часов	Содержание разделов программы	Действия выполняемые по разделу программы	Личностные Предметные и метапредметные результаты
	<b>1-2классы</b>			
1	Лёгкая атлетика <b>14 часов(1 класс)</b> <b>14 часов (2 класс)</b>	Т.Б на занятиях, основы знаний о физической культуре и л/атл. освоение навыков ходьбы и бега. Метание мяча (150гр) на дальность и в горизонтальную цель (теннисный мяч). Бег на 30м, 500м	Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции. Освоении техники прыжка в длину с разбега. Освоении техники Метания малого мяча (150г) на дальность	ЛР, МР
2	Гимнастика <b>10 часов(1кл)</b> <b>12 часов (2кл)</b>	Основы знаний. ТБ на уроках. Строевые упражнения. Прыжки Упражнения на осанку. лазание, равновесие. Акробатика – перекаты, стойки, перевороты	Усвоение основ знаний по гимнастике Овладение ходьбой по бревну, выполнение акробатических элементов. Обучение техники прыжки с места.	ЛР, МР, ПР
3	Подвижные игры с элементами	техника владения мячом (футбол, б/бол,	Выполнение технических и тактических	ЛР, МР, ПР



	<p>спортивных игр (футбол, мини-гандбол, пионербол, баскетбол). Бадминтон. Региональный компонент - игры народов Хакасии</p> <p><b>28 часов(1 класс)</b> <b>28 часов(2 класс)</b></p>	<p>п/бол) ракеткой</p> <p>.</p> <p>Игры народов Хакасии</p>	<p>действий в играх. Играть в игры народов Хакасии</p> <p>Обучение техники приёма и подачи волана ракеткой.</p> <p>Правила игры.</p>	
4	<p>Общефизическая подготовка (ОФП)</p> <p><b>14часов (1класс)</b> <b>14часов (1класс)</b></p>	<p>Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты. Эстафеты. Игры- б/бол, п/бол, футбол. Эстафеты, подвижные игры на свежем воздухе, футбол, лапта, хоккей, коньки, Полоса препятствий.</p>	<p>Совершенствование и закрепление упражнений на развития силы, ловкости, быстроты. Соблюдение правил безопасности на занятиях</p>	ЛР, МР
5	<p>Уровень физической подготовленности в процессе уроков по л\атлетике</p>	<p>Нормативы уровня физической подготовленности</p>	<p>Сдача нормативов уровня физической подготовленности</p>	ЛР, МР, ПР
	<b>3-4 классы</b>			
1	<p>Лёгкая атлетика</p> <p><b>14часов(3 класс)</b> <b>14часов (4 класс)</b></p>	<p>Т.Б на занятиях, основы знаний по физической культуре и л\атл. Техника Высокого старта. Техника ходьбы и бега по дистанции.</p>	<p>Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции. Освоение техники прыжка в длину с разбега. Освоении техники</p>	ПР, ЛР, МР

		<p>Эстафетный бег. Метания мяча на дальность – Бег по дистанции (60-200-500м. Бег на 1000м Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>метания малого мяча (150г) на дальность. Освоении бега на средние дистанции. Овладение техникой прыжков .</p>	
2	<p>Гимнастика <b>12часов(3класс)</b> <b>12часов (4 класс)</b></p>	<p>Основы знаний. ТБ на уроках. Строевые упражнения. ОРУ с мячами, гимнастическим и палками. Упражнения на осанку. Лазание, равновесие, прыжки через скакалку. Упражнения на тренажёрах. <b>Акробатика.</b> Перекаты. Кувырки. Стойки. Перевороты. Упражнения на перекладине-висы, упоры, подтягивание</p>	<p>Совершенствовани е ходьбы по бревну, выполнение акробатических элементов. Овладение техникой страховки. Совершенствовани е и закрепление упражнений на тренажерах. Овладение техникой выполнения упражнений на перекладине</p>	<p>ЛР, МР, ПР</p>
3	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, мини-гандбол, пионербол, баскетбол). Бадминтон Р.К - Хакасские народные игры <b>28часов(3 класс)</b> <b>28часов (4 класс)</b></p>	<p>Техника ведения мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча на месте. Основы знаний.. Передача и приём мяча ногой. Основы знаний. Передача мяча через сетку - ловля мяча. Подача мяча</p>	<p>Выполнение технических и тактических действий. Игра по правилам соревнований. Совершенствовани е и закрепление технических и тактических действий. . Играть в игры народов Хакасии</p>	<p>ЛР, МР, ПР</p>

		через сетку. Элементы волейбола Обучение техники приёма и подачи волана ракеткой. Правила игры. Учебная игра в бадминтон через сетку Игры народов Хакасии		
4	Общефизическая подготовка (ОФП) <b>14часов (3 класс)</b> <b>14часов (4 класс)</b>	Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты. Эстафеты. Игры- б/бол, п/бол, футбол. Эстафеты, подвижные игры на свежем воздухе, футбол, лапта, хоккей, коньки, Полоса препятствий Кроссовая подготовка	Преодоление полосы препятствий Бег 60-1000м-учёт. Соблюдение правил безопасности на занятиях. Совершенствование и закрепление упражнений на развития силы, ловкости, быстроты.	ЛР, МР
5	Уровень физической подготовленности	Нормативы по уровню физической подготовленности	Сдача нормативов уровня физической подготовленности	ЛР, МР, ПР

**Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 1-4 классов.**

Физич. способности	Контрольные упражнения	класс	уровень физической подготовлен.					
			мальчики			девочки		
			выс.	сред	низ.	выс.	сред	низ.
скоростные	Бег 30м (сек)	1	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
		2	5.4	6.0	7.1	5.6	6.2	7.3
		3	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
		4	5.1	5.6	6.6	5.2	5.6	6.6

координаци онные	Челночный бег 3*10м (сек)	1	9.9	11.3	11.2	10.2	10.6	11.7
		2	9.1	9.5	10.4	9.7	10.1	11.2
		3	8.8	9.3	10.2	9.3	9.7	10.8
		4	8.6	9.0	9.9	9.1	9.5	10.4
Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (сан,м)	1	155	135	100	150	130	85
		2	165	145	110	155	140	90
		3	175	150	120	160	150	110
		4	185	160	130	170	150	120
выносливос ть	Бег на 1000м (мин,сек)	1	5.45	6.45	7.45	6.00	7.00	8.00
		2	5.36	6.36	7.36	5.50	6.50	7.50
		3	5.16	6.16	7.16	5.40	6.40	7.40
		4	5.00	6.00	7.00	5.20	6.20	7.20
гибкость	Наклон вперед из положения сидя (сан)	1	9.0	5	1	12.5	9	2
		2	7.5	5	1	11.5	8	2
		3	7.5	5	1	13.0	9	2
		4	8.5	6	2	14.0	10	3
силовые	Подтягива ние (кол. раз)	1	4	3	1	12	8	2
		2	4	3	1	14	10	3
		3	5	4	1	16	11	3
		4	5	4	1	18	13	4

**7. Описание учебно-методического материально-технического обеспечения образовательной деятельности по предмету «Физическая культура»**

**Литература:**

1. Комплексной программа по физическому воспитанию 1–4классов.  
Автор А.П. Матвеев
2. Комплексной программа по физическому воспитанию 1–11классов. Авторы В.И Лях, А.А Зданевич. «Просвещение». М.: 2006
3. Поурочные планы И. И. Должиков 1 – 4классы «Айрис-пресс» М.: 2004.  
Г. Ю. Фокин «Школьная Пресса» М.: 2003.
4. Справочник учителя физической культуры П.А Киселёв «Учитель» Волгоград 2007.
5. Подвижные игры Ю. Антонова «Дом. 21 век» М.: 2006. Л. Фатеева «Академия развития» Ярославль, 2005.
6. Настольная книга учителя физической культуры В.И. Лях, А.А. Зданевич «Просвещение» М.:1996.
7. Сборник «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» А.П. Матвеев «Дрофа» М.: 2002г.
8. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личносно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Автореф. докт. дис./ С.В. Барбашов. Омск, 2000. - 48 с.
9. Временный государственный образовательный стандарт // Физическая культура в школе. 1993, № 6, с. 4-9.
10. Поддубный А.В. Методические основы педагогического тестирования: Учеб. пос./ А.В. Поддубный, И.К. Панина, Л.Я. Ащепкова. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003. - 119 с.

**1.Технические средства обучения**

Компьютер.

DVD-проектор.

Проекционный экран.

2. Экранно-звуковые пособия

3. Игры и игрушки

**Оборудование:**

1 Спортивный зал гимнастический

2 . Стенка гимнастическая

3 . Перекладина гимнастическая

4 . Канат для лазанья с механизмом крепления

5 . Мост гимнастический подкидной

6 Скамейка гимнастическая жёсткая

7 . Комплект навесного оборудования

8 . Маты гимнастические

9 . Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

10 . Мяч малый (теннисный)

11 . Скакалка гимнастическая

12 . Палка гимнастическая

13 . Обруч гимнастический

14 . Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

15 . Мячи баскетбольные для мини-игры

16 . Стойки волейбольные универсальные

17 . Сетка волейбольная

18 . Мячи волейбольные

19 . Ворота для мини-футбола

20 . Сетка для ворот мини-футбола

21 . Мячи футбольные

22 . Аптечка медицинская

**Пришкольный стадион (площадка)**

1 . Легкоатлетическая дорожка

2 . Сектор для прыжков в длину

3 . Сектор для прыжков в высоту

4 . Игровое поле для футбола (мини-футбола)

5 . Площадка игровая баскетбольная

6 . Площадка игровая волейбольная

**8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

В результате освоения учебного предмета “Физическая культура” учащиеся должны:

**1 класс**

**иметь представление:**

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;  
играть в подвижные игры;  
выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
выполнять строевые упражнения;  
демонстрировать уровень физической подготовленности

**2класс****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

**3класс****иметь представление:**

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

**уметь:**

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

**4класс****знать и иметь представление:**

\* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;  
\* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем

дыхания и кровообращения;

- \* о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- \* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- \* вести дневник самонаблюдения;

- \* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- \* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- \* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- \* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- \* демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

- выполнять комплексы дыхательных упражнений;

- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.