

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Керчи Республики Крым
«Школа №10»

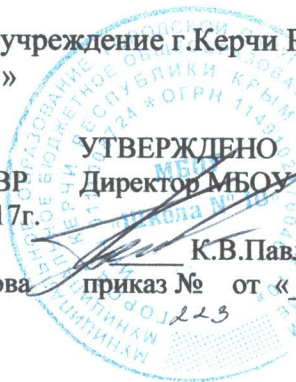
СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей начальных классов
МБОУ «Школа №10»
от «30» 08 2017г.
Руководитель МО
Н.Н. Остапенко

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
«31» 08 2017г.

И.В. Курилова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Школа №10»

К.В.Павловский
приказ № от «01» 09 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
1-4 классы
начальное общее образование**

Составители:
Ибрагимов Руслан Эрфанович
Павловский Константин Викторович

Авторская программа А.В.Шишкиной «Физическая культура. Примерная рабочая программа по учебному предмету, 1-4 кл. (Москва.: Академкнига/Учебник, 2017.-96 с.)

Керчь
2017 г.

Количество недельных часов: 3

Количество часов в год: 99ч. -1 класс, по 102 часа – 2,3,4 классы

Тип программы: типовая

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ).
2. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373» .
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528).
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
8. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228).
9. Примерная рабочая программа по учебнику . 1-4 кл. / А.В Шишкина.- Москва : Академкнига/Учебник ,2017 .- 96с.
10. Учебник физическая культура:1,2 класс А.В Шишкина ,О.П Алимпиева, Л.В. Брехов. – Москва : Академкнига/Учебник,2014 – 144 ст.
11. Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Керчи Республики Крым «Школа № 10».

12. Основная образовательная программа начального общего образования (1-4 классы, ФГОС) МБОУ г.Керчи РК «Школа №10».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
к концу 1-го года обучения**

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
 - рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
 - объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться: организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекуты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);

- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг);
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

к концу 2-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);

- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
 - выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
 - выполнять метания теннисного мяча на дальность;
 - выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
 - называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; игр;
 - играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность

правильную осанку; выполнять эстетически красиво для оценки динамики *научиться:* сохранять простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

к концу 3-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; - раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия;
- наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получают возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания

и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться: понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол(пионербол).

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать

факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);

Обучающиеся получают возможность научиться: лазать по канату (3 метра);

играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

к концу 4-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся :

рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки ;

разъяснять роль физической подготовки в армии понимать основы развития координационных способностей;

называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получают возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получают возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получают возможность научиться: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play.

Обучающиеся получают возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;
- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в Активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Содержание учебного предмета

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1 класс. Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице. Подвижные игры и эстафеты. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.

2 класс. Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

3 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

4 класс. Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

2 блок. Здоровый образ жизни.

1 класс. Основы здорового образа жизни, режима дня, рационального питания и здорового сна. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика для глаз. Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

2 класс. Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

3 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

4 класс. Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

1 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы, Опорно-двигательный аппарат.

2 класс. Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

3 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 класс. Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

4 блок. Спорт.

1 класс. Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание, прыжки на батуте, фристайл, настольный теннис, теннис, плавание, футбол.

2 класс. Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры.

В класс. Спортивные эстафеты. Плавание: стили плавания. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание.

В *класс*. Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

5 блок. *История физической культуры и Олимпийское образование.*

В *класс*. История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

В *класс*. Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

В *класс*. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

В *класс*. История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play.

Игры народов мира.

В Содержание **раздела физической подготовки** включает совершенствование разных способов передвижения освоение и человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в чувствительный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя возможностей учебного учреждения, опыта и интересов учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод – игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц.

обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью чувствительности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

1 класс

Строевые упражнения. Выполнение организующих команд и приемов: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Называть способы построения и различать их между собой. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Общеразвивающие физические упражнения. Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные

положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.

Знания о физической культуре - 4 часа

Легкая атлетика 39ч.

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по командам учителя. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные для выполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы. Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание и прыгивание.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках. В технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метания теннисного мяча в цель.

Характеристика видов деятельности учащихся. Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель. Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности.

Гимнастика с основами акробатики 13ч.

Акробатические упражнения: упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»))

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть основные признаки правильной осанки. Описывать физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Называть и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для развития равновесия.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять двигательные задания учителя, проявлять настойчивость.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Объяснять важность различных способов преодоления препятствий, прикладность выполняемых гимнастических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

Подвижные и спортивные игры 43ч.

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться

его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; передачи мяча партнеру (пасы), передвижение с ведением мяча ногой.

Баскетбол: Броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол.

Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении

технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

Упражнения с набивными мячами - медицинболами массой от 1 до 2 кг: передачи в парах на близком (до 1 м) расстоянии на уровне груди, на уровне лица. Передача мяча в шеренгах и колоннах. Приседания с набивным мячом, броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять смелость при ловле набивного мяча.

2 класс

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке

- дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Знания о физической культуре - 2ч.

Легкая атлетика 44.

Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 х (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости

- координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании

мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики 15ч.

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

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

Подвижные и спортивные игры 41ч.

Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой 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 (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

3 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Знания о физической культуре - 2 часа

Теоретический урок-1ч

Легкая атлетика 38ч.

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики 15ч.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи.

Прыжок через гимнастического козла.

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

Подвижные и спортивные игры 46ч.

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол(пионербол): передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности.

Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы.

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

4 класс

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости.

Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом.

Знания о физической культуре – 2 часа

Теоретический урок-2ч

Легкая атлетика 39ч.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

Бег. Стартовое ускорение. Финиширование.

Характеристика видов деятельности учащихся Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики 15ч.

Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

Подвижные и спортивные игры 44ч.

Подвижные игры. Эстафеты.

Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Передачи в парах. Пионербол.

Баскетбол. Броски в кольцо.

Футбол. Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах

Тематический план

1класс

№р/р	Раздел программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	количество часов
1	Легкая атлетика	20			19	39
2	Кроссовая подготовка	-	-	-	-	-
3	Лыжные гонки	-	-	-	-	-
4	Плавание	-	-	-	-	-
5	Футбол				5	5
6	Баскетбол			14		14
7	Гимнастика (акробатика)			12		13
8	Волейбол		10			10
9	Теоретический раздел	4		2		6
10	Подвижные игры		13			13
Итого		24	23	28	24	99

2класс

№р/р	Раздел программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	количество часов
1	Легкая атлетика	22			19	41
2	Кроссовая подготовка	-	-	-	-	-
3	Лыжные гонки	-	-	-	-	-
4	Плавание	-	-	-	-	-
5	Футбол				5	5
6	Баскетбол			16		16
7	Гимнастика (акробатика)			15		15
8	Волейбол(пионербол)		10			10
9	Теоретический раздел	2				2
10	Подвижные игры		13			13
Итого		24	23	31	24	102

3 класс

№р/р	Раздел программы	1	2	3	4	количество
------	------------------	---	---	---	---	------------

		четверть	четверть	четверть	четверть	часов
1	Легкая атлетика	22			16	38
2	Кроссовая подготовка	-	-	-	-	-
3	Лыжные гонки	-	-	-	-	-
4	Плавание	-	-	-	-	-
5	Футбол				5	5
6	Баскетбол			16		16
7	Гимнастика (акробатика)			15		15
8	Волейбол(пионербол)		22			22
9	Теоретический раздел	2	1			3
10	Подвижные игры				3	3
Итого		24	23	31	24	102

4 класс

№р/р	Раздел программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	количество часов
1	Легкая атлетика	22			17	39
2	Кроссовая подготовка	-	-	-	-	-
3	Лыжные гонки	-	-	-	-	-
4	Плавание	-	-	-	-	-
5	Футбол				5	5
6	Баскетбол			16		16
7	Гимнастика (акробатика)			15		15
8	Волейбол(пионербол)		22			22
9	Теоретический раздел	2	1		1	4
10	Подвижные игры				1	1
Итого		24	23	31	24	102

Коррекция программы

С учетом региональных особенностей, материально-технического оснащения школы часы, отведенные на лыжную подготовку (кроссовую подготовку) частично переданы на подвижные игры, баскетбол и волейбол.

Материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастические скамейки.
2. Скакалки.
3. Мячи игровые.
4. Гимнастические маты.
5. Стойки.
6. Гимнастическая стенка.
7. Гимнастические палки.
8. Набивные мячи.

- 9.Малые мячи.
- 10.Турник.
- 11.Канат.
- 12.Кубики.
- 13.Эстафетные палочки.
- 14.Баскетбольные кольца.
- 15.Волейбольная сетка.
- 16.Гимнастическое бревно.
- 17.Гимнастический конь.
- 18.Гимнастический козел.
- 19.Гимнастические брусья