

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 35 имени Анны Ивановны Герлингер»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей № 35
им. А.И. Герлингер»

И.А. Шибает
Приказ № 213
от «30» августа 2018 г.



Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом лицея
Протокол № 8
от «30» августа 2018 г.

Программа обсуждена на
методическом объединении
учителей начальных классов
Протокол № 5
от «30» августа 2018 г.

*Рабочая учебная программа
по физической культуре для обучающихся 1-4 классов*

Составители:
Сабуров И.А.,
Ивашкина Н.В.,
Слекишина И.Р.,
Лоншакова Н.В.,
Гурьянова Н.И.,
Заволокина И.Е.,
Бондарева И.А.,
Мурашова А.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов изучения данного предмета с учетом комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов, автор В.И. Лях и учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1 - 4 классы» автор В.И. Лях (М. Просвещение, 2017.- 176 с.) и Положения по согласованию, составлению и утверждению рабочих учебных программ.

Настоящая программа составлена на 405 часов (3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом лицея, рассчитана на 4 года обучения и является программой основного уровня обучения.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения,

круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

Контроль достижения учениками уровня государственного образовательного стандарта в виде входного, текущего и итогового контроля в следующих формах: собеседование, устного опроса, теоретического теста, выполнение контрольного упражнения, выполнение норматива по физической подготовленности (нормативы приведены в таблице № 1).

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.

Структура и содержание данной программы по физической культуре задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Содержание раздела «Основы физической культуры и здорового образа жизни» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя двигательную деятельность из базовых видов спорта: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол), в ходе изучения которых у учащихся формируются жизненно важные навыки и умения.

Общеразвивающие упражнения распределены по темам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри учебных тем по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В 1 классе освоение учебного материала теоретических разделов «Основы физической культуры и здорового образа жизни» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность» функционально сочетается с освоением материала практического раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» и распределено по темам базовых видов спорта.

Основными формами организации занятий по физической культуре в начальной школе являются разнообразные уроки физической культуры (как комплексные – с решением нескольких педагогических задач, так и целевые – с преимущественным решением одной педагогической задачи), физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания программы уроки физической культуры разделяют на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках данного типа необходимо формировать у учащихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (по показателям частоты сердечных сокращений).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» находится в обязательной части учебного плана предметной области «Физическая культура». Учебный предмет реализуется с 1-го по 4-й класс – 3 часа в неделю.

Настоящая программа составлена на 405 часов, из них в 1 классе - 99 часов (33 учебные недели), 2 - 4 классы – по 102 часа ежегодно (34 учебные недели в каждом классе).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- *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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци-

ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Пища и питательные вещества. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 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. Краткая характеристика спортивных игр школьной программы. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. История развития физической культуры в древней Греции. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Дневник самонаблюдения. Оценка физической подготовленности по тестам. Техника выполнения испытаний ВФСК «ГТО». Комплексы общеразвивающих упражнений для физкультурминуток, для утренней гимнастики. Составление режима дня. Основы ведения здорового образа жизни. Влияние утренней зарядки на самочувствие и работоспособность человека. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Дневник самонаблюдения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед 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; бег на короткую и длинную дистанцию.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель; метание на дальность с разбега.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры с элементами футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи на месте и в движении, подвижные игры с элементами баскетбола, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры с элементами волейбола, ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку; подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», «Пионербол».

1 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни (2 часа)

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила личной гигиены и распорядок дня.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Спортивно-оздоровительная деятельность (95 часов)

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: 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; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной

группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч центральному».

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: «Охотники и утки», игровые задания с мячом на координацию движений, эстафеты.

Волейбол: ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку; подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», «Охотники и утки».

2 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни (2 часа)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Пища и питательные вещества. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики. Основы ведения здорового образа жизни. Влияние утренней зарядки на самочувствие и работоспособность человека. Подвижные игры, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья. ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность (98 часов)

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

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. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», эстафеты.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты.

Волейбол: ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку; подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни (2 часа)

Виды физических упражнений. Краткая характеристика спортивных игр школьной программы. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений для физкультминуток. Составление режима дня. Техника выполнения испытаний ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность (98 часов)

Гимнастика с элементами 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину с места.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Повороты переступанием.

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

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».

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением передачами и ударами по мячу. Игра «Мини-футбол» по упрощенным правилам.

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. Эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча. Игры в «Мини-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 «Пионербол», «Снежки», «Перестрелка».

4 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни (2 часа)

История развития физической культуры в древней Греции. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физкультурно-оздоровительная деятельности (2 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Дневник самонаблюдения. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Оценка физической подготовленности по тестам. ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность (98 часов)

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 сзади согнувшись, 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». Прыжки в длину с места. Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку; подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», Пионербол».

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации цели и задач обучения физической культуре по данной программе используется «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонov; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.

Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Презентации уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
3. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: www.festival.1september.ru
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации www.minstm.gov.ru
5. Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации <http://www.minzdravsoc.ru/map>
6. Сайт ВФСК «ГТО» www.gto.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
8. Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru

Технические средства обучения.

1. Компьютер.

Учебные нормативы 2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	10,7	10,0	9,5	11,5	10,8	10,0
Бег 30 м (с)	7,6	7,0	6,2	8,0	7,2	6,4
Бег 1000 м (смешанное передвижение)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места (см)	110	120	135	90	115	130
Метание мяча в цель с места с 6 метров из 5 попыток (попаданий, раз)	1	2	3	1	2	3
Наклон вперед из положения «сидя» (см)	0	2	5	4	6	8
Наклон вперед из положения «стоя»	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладоням и пол
Лыжные гонки, свободный ход 1 км (мин)	10,00	9,30	9,00	10,30	10,00	9,30
6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1000-1150	600 и менее	650-850	900-950
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1	2	3	3	5	8
Подтягивание на низкой перекладине, раз						
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой за 30 секунд (пресс), раз	8	12	14	6	8	12
Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (отжимания), раз	5	8	10	3	5	8
Прыжки через скакалку за 1 минуту, раз	20	30	40	30	40	50

Учебные нормативы 3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	10,0	9,7	9,2	10,7	10,2	9,7
Бег 30 м (с)	7,0	6,2	5,6	7,0	6,5	6,0
Бег 60 м (с)	12,5	12,0	11,0	13,3	12,8	11,5
Бег 1000 м	7,00	6,30	5,10	7,10	6,50	6,20
Прыжок в длину с места (см)	120	130	145	115	125	135
Метание мяча в цель с места с 6 метров из 5 попыток (попаданий, раз)	1	3	4	1	3	4
Метание малого мяча на дальность, м	18	20	25	11	13	15

Наклон вперед из положения «сидя» (см)	1	3	6	5	7	9
Наклон вперед из положения «стоя»	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладоням и пол
Лыжные гонки, свободный ход 1 км (мин)	9,30	9,00	8,30	10,00	9,30	9,00
6-минутный бег, м	800 и менее	850-1000	1050-1200	650 и менее	700-900	950-1000
Подтягивание на высокой перекладине, раз низкой перекладине, раз	1	2	3	5	8	10
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой за 30 секунд (пресс), раз	9	13	15	7	9	14
Прыжки через скакалку за 1 минуту, раз	30	40	50	40	50	60
Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (отжимания), раз	6	9	12	4	8	9

Учебные нормативы 4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	9,9	9,5	9,0	10,4	10,0	9,5
Бег 30 м (с)	6,6	5,8	5,4	6,7	6,2	5,7
Бег 60 м (с)	12,0	11,5	10,8	12,9	12,3	11,3
Бег 1000 м	6,50	6,20	5,00	7,00	6,40	6,10
Прыжок в длину с места (см)	130	140	155	120	130	145
Метание мяча на дальность весом 150 г, (м)	20	25	28	13	15	17
Наклон вперед из положения «сидя» (см)	1	3	6	3	7	10
Наклон вперед из положения «стоя»	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладоням и пол
Лыжные гонки, свободный ход 1 км (мин)	8,30	8,00	7,30	9,00	8,30	8,00
6-минутный бег, (м)	850 и менее	900-1050	1100-1250	700 и менее	750-950	1000-1050
Подтягивание на высокой перекладине, низкой перекладине, (раз)	2	3	4	6	9	12
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» руки за головой за 30 секунд (пресс), раз	10	14	17	8	10	15
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	40	50	60	40	50	70
Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (отжимания), раз	7	10	13	5	9	10

