
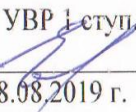



Частное общеобразовательное учреждение «Лотос»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
<p>методическим объединением учителей нач. школы протокол №1 от 27.08.2019г. Руководитель МО Шульженко Е.Е.</p> 	<p>Зам. директора по УВР 1-ступ. Шульженко Е.Е.</p>  <p>28.08.2019 г.</p>	<p>Директор школы (Н.Г. Журило) Приказ № 01.08/82 29.08.2019 г.</p> 

**Рабочая программа
по физической культуре
(начальное общее образование)**

1класс

2019-2020 уч.год

Учитель: Карпов Николай Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1- 4 классов составлена в соответствии:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки России от 5.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
3. Письмо Минобрнауки России от 20.02.2004г.№03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
4. Письмо Минобрнауки России от 20.02.2004г.№03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
5. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
6. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Приказ Минобрнауки РФ от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
8. Письмо Минобрнауки РФ от 18.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
9. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10)
10. УМК "Начальная школа 21 века" программа "Физическая культура: 1-4 классы"/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров (2013 г.)
11. Приказ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в 2014-2015уч.г.»
12. Приказ от 8 июня 2015 г. № 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
13. Образовательная программа муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №13»
14. Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №13».

Сроки реализации программы - 4 года

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.

№	Наименование	Кол –	Содержание урока	Вид	Д/ задание	Дата проведения
---	--------------	-------	------------------	-----	------------	-----------------

урока	раздела программы	Тема урока	во часов		контроля		план	факт
1.	Основы знаний	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение.	Текущий	Комплекс 1		
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег</u>	Форма- игра. Виды ходьбы.СУ	9	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	Текущий	Комплекс 1		
3		Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: повороты направо, налево .Сочетание различных видов ходьбы . Упражнения на осанку .Игры .	Текущий	Комплекс 1		
4 - 5		Форма- игра. Специальные беговые упражнения .		Расчет на 1,2,3 . Построение в колонну по 3 . Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. П/игра: Игра «К своим флажкам»	Текущий	Комплекс 1		
6 - 7		Развитие координационных способностей		Комплекс ОРУ. Бег в сочетании с ходьбой .Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «Ровным кругом» Эстафеты.	Текущий	Комплекс 1		
8		Развитие скоростных способностей		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	Текущий	Комплекс 1		
9		Развитие		Комплекс ОРУ в движении. СУ.	Текущий	Комплекс 1		

		скоростных способностей		Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игры .				
10		Развитие скоростной выносливости		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Текущий	Комплекс 1		
11	<u>Метание</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	Текущий	Комплекс 1		
12		Урок- игра. Метание мяча в цель		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Текущий	Комплекс 1		
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	Текущий	Комплекс 1		
14 -15	<u>Прыжки</u>	Урок- игра. Развитие силовых способностей и	4	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	Текущий	Комплекс 1		

		прыгучести.		отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»				
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.		Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	Текущий	Комплекс 1		
17		Прыжок в длину с разбега .		Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	Текущий	Комплекс 1		
18 -19	<u>Длительный бег</u>	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Текущий	Комплекс 1		
20		Форма- экскурсия: Преодоление препятствий		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Текущий	Комплекс 1		
21-22		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	Текущий	Комплекс 1		
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	Текущий	Комплекс 1		

24		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Текущий	Комплекс 1		
25- 26		Форма-экскурсия: Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Текущий	Комплекс 1		
27-	<i>Подвижные игры на основе б/б</i>	Основы знаний	21	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол .	Текущий	Комплекс 2		
28		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Текущий	Комплекс 2		
29 -31		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа мяча»	Текущий	Комплекс 2		
32-34		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Текущий	Комплекс 2		
35-37		Бросок мяча в цель (щит).		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча.	Текущий	Комплекс 2		

				Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»				
38- 40		Развитие ловкости.		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	Текущий	Комплекс 2		
41- 43		Развитие координационных способностей		П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» Эстафеты .Передача мяча на расстоянии , ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр .	Текущий	Комплекс 2		
44- 45		Игровые задания, эстафеты с мячом.		В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,		Комплекс 2		
46-48		Развитие кондиционных и координационных способностей.		ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	Текущий	Комплекс 2		
49	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	15	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Текущий	Комплекс 3		
50 -53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	Текущий	Комплекс 3		
54		Развитие		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения	Текущий	Комплекс		

		гибкости		на гибкость . Перекаты в группировке ,из положения лежа на животе и упор стоя на коленях . Игры .		3		
55-57		Упражнения в висе и упорах.		Комплекс ОРУ Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Текущий	Комплекс 3		
58 -60		Упражнения в лазанье и перелезании.		Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	Текущий	Комплекс 3		
61		Развитие координационных способностей		Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно –силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	Текущий	Комплекс 3		
62 – 63		Упражнения на равновесие		ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и	Текущий	Комплекс 3		

				длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 ° . П/И «Гонка мячей».				
64 -66	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых способностей	15	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	Текущий	Комплекс 4		
67 -68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	Текущий	Комплекс 4		
69- 71		П/игры на развитие ловкости		ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).	Текущий	Комплекс 4		
72 -74		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	Текущий	Комплекс 4		

75-76		Развитие координационных способностей		ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Текущий	Комплекс 4		
77 – 78		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».	Текущий	Комплекс 4		
79 -80	<i>Легкая атлетика</i> <u>Длительный бег</u>	Преодоление препятствий	8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Текущий	Комплекс 5		
81		Развитие выносливости.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Текущий	Комплекс 5		
82 -83		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	Текущий	Комплекс 5		
84-85		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Текущий	Комплекс 5		
86		Гладкий бег П/игра «Смена		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и	Текущий	Комплекс 5		

		сторон»		многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.				
87		Развитие скоростной выносливости.	1	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Текущий	Комплекс 5		
88-89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	Текущий	Комплекс 5		
90-91		Высокий старт. Финальное усилие.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Умеренный бег в чередовании с ходьбой. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	Текущий	Комплекс 5		
92		Развитие координационных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты. П/игра «Запрещенное движение».	Текущий	Комплекс 5		
93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	3	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».	Текущий	Комплекс 5		
94		Метание мяча в цель.		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из	Текущий	Комплекс 5		

				различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»				
95		Метание мяча на дальность.		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	Текущий	Комплекс 5		
96	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	Текущий	Комплекс 5		
97- 98		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	Текущий	Комплекс 5		
99		Повторение пройденного. Основы знаний.		ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма . Подведение итогов за год . Задание на лето .	Итоговый			

Содержание программного материала

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой

гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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

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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; 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 лежа; 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.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Требования к уровню подготовки учащихся :

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений и передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь :

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010
- 2.»Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007
- 3.Подвижные игры 1-4 класс , А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007
- 4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008
- 5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005
- 6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях