**ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»

*Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина*

**I. Пояснительная записка**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирова- ние предметных и универсальных способов действий, обеспечиваю- щих возможность продолжения образования в основной школе; вос- питание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сфе- рах личностного развития – эмоциональной, познавательной, само- регуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освое- ния всех остальных предметов, как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укре- пляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваива- ются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической куль- туре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация дан- ной цели связана с решением следующих образовательных задач:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физиче- ских качеств и повышения функциональных возможностей жизнео- беспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посред- ством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и тех- ническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физиче- ском развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досу- га;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагруз- кой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего плани- рование учебного материала в соответствии с половозрастными осо- бенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло-

щадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условия- ми и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяю- щего распределение учебного материала в конструкции основных ком- понентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестно- му» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планиро- вание учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перево- да учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планиро- вание учебного материала на целостное формирование мировоззре- ния учащихся в области физической культуры, всестороннее раскры- тие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе актив- ного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных меро- приятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультур- ной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» спо- собствует развитию лично–стных качеств учащихся и является сред- ством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно про- являются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходя- щих за рамки предмета «Физическая культура».

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати- двадцатилетней давности любознательностью и большей информиро- ванностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и соци- альные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405 ч. Из них 12 ч выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч – на раздел

«Физическое совершенствование» (первая часть). Во второй части предусматривается 135 ч. Авторы поддерживают такое распределе- ние часов, при котором основной формой проведения уроков в началь- ной школе становится двигательная деятельность.

Однако при таком распределении часов (12 ч+12 ч) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа

жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реали- зуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая куль- тура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном откры- тии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достиже- ния в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельно- сти. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяю- щие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жиз- ненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изуче- ния материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках

«Физическая культура» это поддерживается специальным методиче- ским аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3-го классов введены проблемные ситуации, стимули- рующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализа- ции необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прий- ти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают соче- тание личностных, метапредметных и предметных результатов обу- чения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» использу- ется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выстав- ления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образова- ния, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника Образовательной системы «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и комму- никативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных свя-

зей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержа- ния учебников «Окружающий мир» (Образовательная система

«Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведе- ние, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребён- ку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа

2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнако- мые для него вещи. Он может быть даже заинтересоваться, но не смо- жет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать ребятам осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружаю- щий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приу- чается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмыс- ления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базис- ный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по

4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**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 приумно- жение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохране-

ние 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, миро- здания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребён- ка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преем- ственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человече- ской жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правила- ми, 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 миро- вого сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаи- модействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

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

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объ- ективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

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

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

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требова- ний её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи- зации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

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

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетиче- ские признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эта- лонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физиче- ской культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, харак- теризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстни- кам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважи- тельно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

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

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по разви- тию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффек- тивно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигатель- ного действия разными учениками, выделять отличительные призна- ки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**VI. Содержание учебного предмета**

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1-й класс | 2-й класс | 3-й класс | 4-й класс |
| **I часть – 270 ч.** | 67 ч. | 68 ч. | 68 ч. | 67 ч. |
| **Знания о физической культуре – 12 ч.** | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности – 12 ч.** | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. |
| **Физическое совершенствование – 246 ч.:**  1. Физкультурно-оздоровительная деятель- ность – 8 ч.  2. Спортивно-оздоровительная деятельность –  238 ч.  – гимнастика с основами акробатики –  64 ч.  – лёгкая атлетика – 50 ч.  – лыжные гонки – 48 ч.  – плавание – 22 ч.  – подвижные и спортивные игры – 54 ч.  – общеразвивающие упражнения | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  14 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  15 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  11 ч.  12 ч.  11 ч.  10 ч. | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  10 ч.  12 ч.  11 ч.  10 ч. |
| **II часть – 135 ч.** | 32 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 35 ч. |
| 1. Подвижные игры с элементами спорта:  – подвижные игры на основе баскетбола –  94 ч.  – подвижные игры на основе мини-футбо- ла – 94 ч.  – подвижные игры на основе бадминтона  – 94 ч.  – подвижные игры на основе настольного тенниса – 94 ч.  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – 94 ч.  – плавание – 94 ч.  – по выбору учителя – 94 ч.  2. Подготовка и проведение соревнователь- ных мероприятий – 41 ч. | 22 ч.  10 ч. | 24 ч.  10 ч. | 24 ч.  10 ч. | 24 ч.  11 ч. |
| **Итого: 405 ч.** | **99 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** |

**Первая часть (270 ч.)** состоит из следующих разделов:

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура (4 ч.).** Физическая культура как система раз- нообразных форм занятий физическими упражнениями по укрепле- нию здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передви- жения человека.

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

**Из истории физической культуры (4 ч.).** История развития физиче- ской культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения (4 ч.).** Физические упражнения, их влия- ние 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 нагруз- ка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия (4 ч.).** Составление режима дня. Вы- полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражне- ний для формирования правильной осанки и развития мышц тулови- ща, развития основных физических качеств; проведение оздоровитель- ных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физи- ческой подготовленностью (4 ч.).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сер- дечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.).** Организация и проведе- ние подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.).** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхатель- ных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (64 ч.).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе- вых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения приклад- ного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переполза- ния, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (50 ч.).** Беговые упражнения: с высоким поднима- нием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направле- нием движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражне-

ния: 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.

**Лыжные гонки (48 ч.).** Передвижение на лыжах разными способа- ми. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание (22 ч.).** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры (54 ч.).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координа- цию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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 физиче- ских 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 включени- ем 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, ска- калкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплек- сы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и про- гибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых пре- пятствий; 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 игро- вой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирова- ние малыми предметами; преодоление полос препятствий, включаю- щих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упраж-

нения 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; ком- плексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплек- сы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туло- вища 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 рабо- ту 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 гимна- стический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исхо- дных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; уско- рение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля тен- нисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положе- ний, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интен- сивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интен- сивности, 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 многоско- ков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набив- ного 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 под- вешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгива- ние с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще- развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме уме- ренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тре- нировочных дистанций.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыха- ния; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Вторая часть (135 ч.)** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).**

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 националь- ные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учё- том 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 националь- но-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.).** Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвиж- ные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить зна-

ния и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**VII. Работа с учебниками по «Физической культуре»**

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культу- ры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник.

Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объё- мом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изуче- ния тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хоте- ли, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и про- блемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрас- ный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей. Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образова- тельной областью «Физическая культура», но и подводит ребенка к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни школьника. С помощью рисунков и вопросов к ним ребёнок, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с. 12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект

«Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знако- мится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложе- ние) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках про- блемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алго- ритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы «Зачем они необходимы человеку?» и «Как их развить?». Во второй части учебника детям также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ребёнка целост- ной картины мира. Для взаимодействия ребёнка с родителями пред- лагается проект «Я и мой папа (моя мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, пока- зывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной дея- тельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебни- ке, ребенок отвечает на вопросы: «Как появились физические упраж- нения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появи- лись Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ребёнок узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не про- сто знакомят детей с играми народов мира и России, но и выстраива- ют тесную связь с большим разделом предметной области

«Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в тре-

тьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я – сам (Как быть здоровым)» (12 тем и при- ложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам фор- мирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В дан- ном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уго- лок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учите- ля в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Нам хотелось, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родите- лями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрас- ный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью жизни ребёнка.

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

Начальное образование существенно отличается от всех последую- щих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образо- вательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спец- ификой 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 физи- ческого воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соот- ветствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

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

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической

культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

• *Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина,* «Физическая культура», учеб- ники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл.

*Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, В.Э. Цандыков*

**Пояснительная записка**

**к тематическому планированию**

**по физической культуре**

**для учащихся 1–4-х классов**

Тематическое планирование составлено на основе программы по

«Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405 ч.

Из них 270 ч. выделяется на первую часть, в том числе: 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч Э на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч – на раздел «Физическое совер- шенствование».

Вторая часть – 135 ч., определяется образовательным учреждени- ем исходя из материально-технических условий и кадровых возмож- ностей школы. Из них: 94 ч. – подвижные игры с элементами спорта. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, под- вижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, под- вижные игры и национальные виды спорта народов России, плава- ние, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологиче- ских особенностей учащихся.

В том числе – 41 ч., выделяется на «Подготовку и проведение соревновательных мероприятий».

Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1-й класс | 2-й класс | 3-й класс | 4-й класс |
| **I часть – 270 ч.** | 67 ч. | 68 ч. | 68 ч. | 67 ч. |
| **Знания о физической культуре – 12 ч.** | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности – 12 ч.** | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. |
| **Физическое совершенствование – 246 ч.:**  1. Физкультурно-оздоровительная деятель- ность – 8 ч.  2. Спортивно-оздоровительная деятельность –  238 ч.  – гимнастика с основами акробатики –  64 ч.  – лёгкая атлетика – 50 ч.  – лыжные гонки – 48 ч.  – плавание – 22 ч.  – подвижные и спортивные игры – 54 ч.  – общеразвивающие упражнения | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  14 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  15 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  11 ч.  12 ч.  11 ч.  10 ч. | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  10 ч.  12 ч.  11 ч.  10 ч. |
| **II часть – 135 ч.** | 32 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 35 ч. |
| 1. Подвижные игры с элементами спорта:  – подвижные игры на основе баскетбола –  94 ч.  – подвижные игры на основе мини-футбо- ла – 94 ч.  – подвижные игры на основе бадминтона  – 94 ч.  – подвижные игры на основе настольного тенниса – 94 ч.  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – 94 ч.  – плавание – 94 ч.  – по выбору учителя – 94 ч.  2. Подготовка и проведение соревнователь- ных мероприятий – 41 ч. | 22 ч.  10 ч. | 24 ч.  10 ч. | 24 ч.  10 ч. | 24 ч.  11 ч. |
| **Итого: 405 ч.** | **99 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** | **102 ч.** |

**Тематическое планирование**

**1-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Первая часть (67 ч.)** | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | |
| **Физическая культура** | 1 | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека.  Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| **Из истории физической культуры** | 1 | История появления физических упраж- нений. Важность физической культуры в развитии человечества. |
| **Физические упражнения** | 1 | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** | | |
| **Самостоятельные занятия** | 1 | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведе- ние оздоровительных мероприятий в режиме дня. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** | 1 | Составление таблицы с основными физи- ологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор- тивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | | |
| **Физкультурно- оздоровительная деятельность** | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.)** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | 16 |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения | 5 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на живо- те. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координаци- онных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Равновесие.  Строевые упражнения | 5 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты напра- во, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гим- настической скамейке. Ходьба по гимна- стической скамейке Перешагивание через мячи.  Развитие координационных способно- стей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | 6 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| Ходьба и бег | 5 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| Прыжки | 4 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. |
| Метание мяча | 5 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из раз- ных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | 12 |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными спосо- бами. Повороты; спуски; подъёмы; тор- можение. ТБ. Развитие координацион- ных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| **Подвижные**  **и спортивные игры** | 17 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с исполь- зованием строевых упражнений, упраж- нений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстро- ту.  На материале лыжной подготовки: эста- феты в передвижении на лыжах, упраж- нения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:  Футбол – удар по неподвижному и катя- щемуся 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; подвиж- ные игры на материале волейбола. |
| **Вторая часть (32 ч.)** | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)** | | |
| – подвижные игры на осно- ве баскетбола  – подвижные игры на осно- ве мини-футбола  – подвижные игры на осно- ве бадминтона  – подвижные игры на осно- ве настольного тенниса  – подвижные игры и нацио- нальные виды спорта наро- дов России  – плавание  – по выбору учителя | 22 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возмож- ные варианты: подвижные игры на осно- ве баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на осно- ве бадминтона, подвижные игры на осно- ве настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологиче- ских особенностей учащихся.  См. приложение |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)** | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарище- ства, ответственности, активности каж- дого ребёнка. Подвижные игры и меро- приятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закре- пить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |

**Тематическое планирование**

**2-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Первая часть (68 ч.)** | | |
| **Знания о физической культуре (3 ч.)** | | |
| **Физическая культура** | 1 | Физическая культура как система укре- пления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения челове- ка.  Правила поведения на уроке физической культуры.  Подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| **Из истории физической культуры** | 1 | Важность развития основных физиче- ских качеств в истории развития челове- чества. |
| **Физические упражнения** | 1 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основ- ные физические качества: сила, быстро- та, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. |
| **Способы физкультурной деятельности (3 ч.)** | | |
| **Самостоятельные занятия** | 1 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирова- ния правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физиче- ских качеств; проведение оздоровитель- ных мероприятий в режиме дня. |
| **Самостоятельные наблюде- ния за физическим разви- тием и физической подго- товленностью** | 1 | Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологиче- скими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор- тивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| **Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Физкультурно- оздоровительная деятельность** | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упраж- нений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | 16 |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения | 5 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок впе- рёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопат- ках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координацион- ных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. |
| Висы.  Строевые упражнения | 5 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разом- кнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимна- стической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. |
| Опорный прыжок, лазание | 6 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Переша- гивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и переста- новкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных спо- собностей. Подвижные игры. |
| **Лёгкая атлетика** | **15** |  |
| Ходьба и бег | 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба по раз- меткам. Ходьба с преодолением препят- ствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координацион- ных способностей. Инструктаж по ТБ. |
| Прыжки | 5 | Прыжки с поворотом на 180о. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. |
| Метание | 5 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Лыжные гонки** | 12 |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными спосо- бами. Повороты; спуски; подъёмы; тор- можение. ТБ. Развитие координацион- ных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |
| **Подвижные**  **и спортивные игры** | 17 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с исполь- зованием строевых упражнений, упраж- нений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстро- ту.  На материале лыжной подготовки: эста- феты в передвижении на лыжах, упраж- нения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:  Футбол – владение мячом; 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; подвиж- ные игры на материале волейбола. |
| **Вторая часть (34 ч.)** | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)** | | |
| – подвижные игры на осно- ве баскетбола  – подвижные игры на осно- ве мини-футбола  – подвижные игры на осно- ве бадминтона  – подвижные игры на осно- ве настольного тенниса  – подвижные игры и нацио- нальные виды спорта наро- дов России  – плавание  – по выбору учителя | 24 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Воз- можные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвиж- ные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учи- теля с учётом возрастных и психофизио- логических особенностей учащихся.  См. приложение |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)** | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарище- ства, ответственности, активности каж- дого ребёнка. Подвижные игры и меро- приятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закре- пить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре. |

**Тематическое планирование**

**3-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Первая часть (68 ч.)** | | |
| **Знания о физической культуре** | | |
| **Физическая культура** | 1 | Самоконтроль во время занятий физичеса- кой культурой.  Туризм. Первая помощь.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения- ми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| **Из истории физической культуры** | 1 | История спорта и физической культуры через историю семьи. |
| **Физические упражнения** | 1 | Физическая подготовка и её связь с раз- витием основных физических качеств. Физическая нагрузка. |
| **Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Самостоятельные занятия** | 1 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирова- ния правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физиче- ских качеств; проведение оздоровитель- ных мероприятий в режиме дня. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** | 1 | Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологиче- скими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| **Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно- оздоровительная деятельность** | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражне- ний на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)** | | |
| **Гимнастика**  **с основами акробатики** | 16 |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения (6 ч.) |  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!»,  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координаци- онных способностей. Инструктаж по ТБ. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| Висы.  Строевые упражнения (6 ч) |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Под- тягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коле- нях и в упоре на гимнастической скамей- ке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии  (6 ч) |  | Передвижение по диагонали, противохо- дом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставны- ми шагами по бревну (высота *до* 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скампейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способ- ностей. |
| **Лёгкая атлетика** | **11** |  |
| Ходьба и бег (4 ч.) | 4 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м,  60 м). Подвижные игры. Развитие ско- ростных способностей. |
| Прыжки (3 ч.) | 4 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много- скоки. Подвижные игры. Развитие ско- ростно-силовых качеств. |
| Метание мяча (3 ч.) | 3 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых ка- честв. |
| **Лыжные гонки** | 12 |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными спосо- бами. Повороты; спуски; подъёмы; тормо- жение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Сорев- нования. |
| **Плавание** | 11 |  |
| Плавание | 11 | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным спосо- бом. |
| **Подвижные игры** | 10 |  |
| Подвижные  и спортивные игры | 17 | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимна- стическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Вторая часть (34 ч.)** | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)** | | |
| – подвижные игры на осно- ве баскетбола  – подвижные игры на осно- ве мини-футбола  – подвижные игры на осно- ве бадминтона  – подвижные игры на осно- ве настольного тенниса  – подвижные игры и нацио- нальные виды спорта наро- дов России  – плавание  – по выбору учителя | 24 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадро- вых 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 воз- растных и психофизиологических особен- ностей учащихся.  См. приложение |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)** | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприя- тия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физиче- ской культуре. |

**Тематическое планирование**

**4-й класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Первая часть (67 ч.)** | | |
| **Знания о физической культуре** | | |
| **Физическая культура** | 1 | Физическая культура и спорт. Виды спор- та. Спортивные игры.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения- ми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| **Из истории физической культуры** | 1 | История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское дви- жение. Связь физической культуры с тру- довой и военной деятельностью. |
| **Физические упражнения** | 1 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокраще- ний. Упражнения на расслабление. |
| **Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Самостоятельные занятия** | 1 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирова- ния правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физиче- ских качеств; проведение оздоровитель- ных мероприятий в режиме дня. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** | 1 | Измерение длины и массы тела, показате- лей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокраще- ний во время выполнения физических упражнений. |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор- тивных залах). Соблюдение правил в игре. |
| **Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно- оздоровительная деятельность** | 2 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражне- ний на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | 16 |  |
| Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнени в равновесии | 6 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Рав- няйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координаци- онных способностей. Подвижные игры. |
| Висы | 5 | ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. |
| Опорный прыжок, лазание по канату | 5 | ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок нагорку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| **Лыжные гонки** | 12 |  |
| Лыжная подготовка | 12 | Передвижение на лыжах разными спосо- бами. Повороты; спуски; подъёмы; тормо- жение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Сорев- нования. |
| **Плавание** | 11 |  |
| Плавание | 11 | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным спосо- бом. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Число часов | Содержание |
| **Подвижные игры** | 10 |  |
| Подвижные  и спортивные игры |  | ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимна- стическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| **Вторая часть (35 ч.)** | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)** | | |
| – подвижные игры на осно- ве баскетбола  – подвижные игры на осно- ве мини-футбола  – подвижные игры на осно- ве бадминтона  – подвижные игры на осно- ве настольного тенниса  – подвижные игры и нацио- нальные виды спорта наро- дов России  – плавание  – по выбору учителя | 24 | Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадро- вых 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 воз- растных и психофизиологических особен- ностей учащихся.  См. приложение |
| **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (11 ч.)** | | |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 10 | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприя- тия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физиче- ской культуре. |