

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.о.Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93
имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Куйбышевгидростроя»

«Принято»
на заседании
педагогического совета
Протокол 1
«28» августа 2015 г.

«Согласовано»
на заседании кафедры
учителей физич-й культуры
Протокол 1
«27» августа 2015г.



«Утверждаю»
Директор МБУ «Школа № 93»
А.Г.Родионов
Приказ № 7
«1» сентября 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина

УМК «Школа 2100»)

Программа разработана на основе Примерной программы
по физической культуре 1-4 классов Федерального государственного
образовательного стандарта общего образования с использованием
программы «Физическая культура 1-4 класс» М.: Просвещение, 2011

Сведения об используемых учебниках:

Физическая культура. Книга 1 (1-2 классы). Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина. Москва, «БАЛАСС», 2012 г.
Физическая культура. Книга 2 (3-4 классы). Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина. Москва, «БАЛАСС», 2012 г.

Класс: 1-4

1 класс часов в год: 99, часов в неделю: 3
2 класс часов в год: 102, часов в неделю: 3
3 класс часов в год: 102, часов в неделю: 3
4 класс часов в год: 102, часов в неделю: 3

Составила
учителя физической культуры МБУ «Школа №93»:
Плыкина С.В.

Программа составлена в соответствии
с Федеральными государственными образовательными стандартами
г.о. Тольятти
2015 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы "Физическая культура. 1-4 класс", авторы Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина. Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, само регуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает 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 укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формами активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн)

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

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

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

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей

(компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки и предмета «Физическая культура».

II. Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любовью к знаниям, большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатические, географические, экологические и социальные условия. Если в прежние времена 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 начальную школу 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 распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной 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» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями и ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения 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 деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие 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 жизненные 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 изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3-го классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией самоизложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие

воценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, 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 коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура». Построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир», Образовательная система, «Школа 2100». В курсе «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

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

Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнакомые для него вещи. Он может быть даже заинтересован, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневное и ежемгновочное помогать, ребята осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления 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 с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курса «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по 1 часу 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 приумножение её богатства.

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

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как эссенциального условия человеческой

жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда повсей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Содержание учебного предмета и основные виды деятельности учащихся

Распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Часть – 309 ч.	78 ч.	77 ч.	77 ч.	77 ч.
Знания физической культуры – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физической деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 285 ч.:	72 ч.	71 ч.	71 ч.	71 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 277 ч.				
– гимнастика с основами акробатики – 45 ч.	12 ч.	11 ч.	11 ч.	11 ч.
– лёгкая атлетика – 73 ч.	13 ч.	20 ч.	20 ч.	20 ч.
– лыжные гонки – 51 ч.	15 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
– плавание – 64 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
– подвижные и спортивные игры – 44 ч.	14 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
– общеразвивающие упражнения				
Часть – 96 ч.	21 ч.	25 ч.	25 ч.	25 ч.

1.Подвижныеигрыэлементамиспорта: –подвижныеигрынаосновебаскетбола– 94ч. –подвижныеигрынаоснове мини-футбо- ла–94ч. – подвижныеигрына основе бадминтона –94ч. –подвижныеигрына основе настольного тенниса–94ч. –подвижныеигрынациональныевиды спортанародовРоссии–94ч. –плавание–94ч. –повыборуучителя–94ч. 2. Подготовкаи проведениесоревнователь- ныхмероприятий–37ч.	14ч.	15ч.	15ч.	15ч.
	7ч.	10ч.	10ч.	10ч.
Итого:405ч.	99ч.	102ч.	102ч.	102ч.

Первая часть(309 ч.)состоитизследующихразделов:

Знанияофизическойкультуре

Физическаякультура(4ч.).Физическаякультуракаксистемаразнообразныхформ занятийфизическимиупражнениямипоукреплению здоровьячеловека. Ходьба,бег, прыжки, лазанье,ползание, ходьбаналыжах,плаваниекакжизненноважныеспособы передвижениячеловека.

Правилапредупреждениятравматизмаво время занятийфизическимиупражнениями:организациямест занятий, подбор одежды, обувиинвентаря.

Изисториифизическойкультуры(4ч.).Историяразвитияфизической культурыипервыхсоревнований.Связьфизическойкультуры трудовойивоеннойдеятельностью.

Физическиеупражнения(4ч.).Физическиеупражнения,ихвлияниенафизическое развитиеиразвитиефизическихкачеств. Физическаяподготовкаиеёсвязьсразвитиemosновныхфизических качеств.Характеристикаосновных физическихкачеств:силы, быстроты,выносливости,гибкостииравновесия.Физическаянагрузкаиеёвлияниенаповышениечаст отысердечныхсокращений.

Способыфизкультурнойдеятельности.

Самостоятельныезанятия (4 ч.). Составление режима дня. Выполнениепростейших закаливающихпроцедур, комплексовупражнений для формированияправильнойосанкииразвитиямышц туловища,развитияосновныхфизическихкачеств;проведениеоздоровительных занятийврежимедня(утренняязарядка,физкультминутки).

Самостоятельныенаблюдениязафизическимразвитиёмифизической подготовленностью(4 ч.). Измерениедлины массы тела, показателейосанкиифизическихкачеств.Измерение частотысердечныхсокращенийвовремявыполненияфизическихупражнений.

Самостоятельныеигрыиразвлечения(4ч.).Организацияипроведениеподвижныхигр(наспортив ныхплощадкахивспортивныхзалах).

Физическоесовершенство.

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность(8 ч.). Комплексы физическихупражненийдля утреннейзарядки,физкультминут, занятийпопрофилактикеикоррекциинарушенийосанки.Комплексы упражненийнаразвитиефизическихкачеств.Комплексыдыхательных упражнений.Гимнастикадля глаз.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.

Гимнастикасосновамиакробатики(45ч.).Организующиекоманды иприёмы.Строевыедействиявшеренгеиколонне;выполнениестроевыхкоманд.Акробатическиеупраж нения.Упоры;седы;упражненияв группировке;перекаты;стойканалопатках;кувыркивперединазад; гимнастическиймост. Акробатическиекомбинации.Упражнения на низкойгимнастическойперекладине:висы,перемахи.Гимнастическая комбинация.Опорныйпрыжок.Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера.Передвижениепог имнастическойстенке.Преодоление полосыпрепятствийсэлементами лазанияиперелезания,переползания,передвижениепонаклоннойгимнастическойскемейке.

Лёгкаяатлетика(51ч.).Беговыеупражнения:свысокимподниманием бедра, прыжкамиисускорением,сизменяющимсянаправлением 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 в высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки с скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (51 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание (64 ч.). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание на спине; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры (44 ч.). 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 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 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, с взмахом; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы для развития гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, 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 предметом на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных тяжестей (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 тяжестями;

лазаньесдополнительнымотягощениемнапоясе(погимнастической стенкеинаклоннойгимнастическойскамейкевупоре наколеняхив упоре присев); перелезаниеи перепрыгивание через препятствия сопорой наруки;подтягиваниеввисестоя илежа;отжиманиелёжа сопоройна гимнастическуюскамейку; прыжковые упражнения с предметомв руках(с продвижением вперёдпоочереднона правой илевой ноге, на месте вверхувверхсповоротамивправоивлево), прыжкивверхувперёдтолчкомодной ногой идвумяногамиогимнастическиймостик;переноскапартнёравпарах.

Наматериалелёгкойатлетики

Развитие координации:бег с изменяющимся направлением по ограниченнойопоре;пробеганиекороткихотрезковизразныхисходныхположений; прыжкичерез скалкунаместе наодной ноге и двух ногахпоочерёдно.

Развитиебыстроты:повторноевыполнениебеговыхупражненийс максимальной скоростьюс высокостарта, из разных исходных положений;челночныйбег;бегсгоркивмаксимальномтемпе;ускорение изразныхисходныхположений;броскистенкуиловлятеннисногомячавмаксимальномтемпе,из разныхисходныхположений,споворотами.

Развитие выносливости:равномерныйбегврежимеумереннойинтенсивности,чередующийсясходьбой,сбегом врежимебольшойинтенсивности,сускорениями;повторныйбегсмаксимальнойскоростьюна дистанцию30 м (с сохраняющимсяили изменяющимсяинтервалом отдыха);бегнадистанциюдо400м;равномерный6-минутныйбег.

Развитиесиловыхспособностей:повторноевыполнениемногоскоков; повторноепреодолениепрепятствий(15–20см);передачанабивногомяча(1кг)вмаксимальномтемпе,покругу,изразныхисходных положений.Метаниенабивныхмячей(1—2 кг)одной рукойидвумя рукамииз разныхисходныхположенийи различными способами (сверху,сбоку,снизу,отгруди).Повторное выполнениебеговых нагрузоквгорку; прыжкиввысотунаместе скасаниемрукойподвешенныхориентиров;прыжкиспродвижениемвперед(правыми левымбоком),сдоставаниемориентиров,расположенныхнаразной высоте.Прыжкипоразметкамвполуприседеиприседе;запрыгиваниеиспоследующимспрыгиванием.

Наматериалелыжныхгонок

Развитиекоординации:переностяжестителя слыжиналыжу(на месте,вдвижении,прыжкомсопоройнапалки).Комплексы общеразвивающихупражненийсизменениемпоз тела,стоя на лыжах; скольжениена правой(левой)ноге после двух-трёхшагов.Спуск горы сизменяющимисястойкаминалыжах;подбираниепредметов вовремяспускавнизкойстойке.

Развитиевыносливости:передвижениена лыжахврежимеумереннойинтенсивности, в чередовании с прохождениемотрезковв режимебольшой интенсивности,сускорениями;прохождениеитренировочныхдистанций.

Наматериалепплавания

Развитиевыносливости:повторноепроплываниеотрезков наногах, держасьзадоску;повторноескольжениенагрудисзадержкойдыхания;повторноепроплываниеотрезков одним изспособов плавания.

Втораячасть(96ч.)определяется образовательнымучреждением и состоитизследующихразделов:

Подвижныеигрысэлементамиспорта(59ч.).

Игрыопределяютсяучителемисходяизматериально-технических условийи кадровыхвозможностейшколы.Возможныеварианты: подвижныеигрына основе баскетбола,подвижныеигрына основе мини-футбола,подвижныеигрына основе бадминтона,подвижные игрынаоснове настольноготенниса,подвижныеигрыинациональныевиды спортанародовРоссии,плавание,повыборуучителясучётомвозрастныхипсихологических особенностейучащихся.

Подвижныеигрынаосновебаскетбола.

Развитиефизическихкачеств.Умениевладетьмячом—держатъ, передаватьнарасстояние,ловля,ведение,броски.

Подвижныеигрынаосновемини-футбола.

Развитиефизическихкачеств.Умениевладетьмячом—остановки мяча,передачимячанарасстояние,ведениеиудары.

Подвижныеигрынаосновебадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и нарасстояние.

воланом, передачи вола

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

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

Подвижные игры на национальные виды спорта народов России.

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

Подготовка и проведение соревнований мероприятий (37 ч.).

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 физической культуры.

VII. Работа с учебниками по «Физической культуре»

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

Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает

самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ подачи. Авторы хотели, 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 родителями в семье (прогулки, походы, игры).

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

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг четырёх частей. Книга первая, часть 1 – «Школьники физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и поводит ребёнка 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 знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и видами движений, ответить на вопросы «Зачем это необходимо 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 целостной картины мира. Для взаимодействия ребёнка с родителями предлагается 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, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и общественной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ребёнок отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ребёнок узнаёт, что такое ГТО и ДОСААФ, каковы роль и достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем подобраны с названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят детей

сиграминародовмираиРоссии,ноивыстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в третьей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «В чём играли наши бабушки».

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

Программа предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения, 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 родителей и семьи (прогулки, походы, игры).

VIII. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

- Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. Программа «Физическая культура».
- Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-гокл., книга 2 для 3–4-гокл.
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. Сост. Е.С.Савинов.
- Журнал "Физическая культура в школе".

IX. 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 закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Спортивный инвентарь.

Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные.

Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг.

Мат гимнастический.

Скалки детские.

Гимнастические коврики.

Обручи пластиковые детские.

Палка гимнастическая.

Конусы.

Кегли.

Рулетка измерительная.

Свисток игровой.

Секундомер.

Флажки стартовые.

Эстафетные палочки.

Лыжи детские с креплениями и палками.

Коньки детские.

Инвентарь для детского плавания (доски, круги, нарукавники)

Учебно-практическое оборудование

Гимнастический подкидной мостик.

Козелгимнастический.

Стойка для прыжков в высоту с планкой.

Щит баскетбольный тренировочный.

Канат для лазания (5 м).

Волейбольная стойка универсальная.

Сеткаволейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей. Аптечка для оказания первой помощи.

Технические средства обучения.

Магнитофон, музыкальный центр.

Компьютер