

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 42 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры. Искусства.

Протокол №1 от «29» августа 2018 г.

Председатель МО физической
культуры. Искусства.

Лукиянова /Лукиянова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

А.М.Каштанова

«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №42 г.о.Самар

Ю.Л.Генгут

Приказ № 299-од от «30» августа 2018 г.
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

Классы: 1-4

Составитель: Алмазова И.В.,
учитель физической культуры

Самара, 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена на основе:

- ФГОС НОО (с изменениями и дополнениями)
- ООП НОО МБОУ Школы № 42 г.о. Самара
- авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова «Физическая культура» 1-4 класс, М.: Вентана-Граф, 2017;
- учебного плана МБОУ Школы № 42 г.о. Самара.

и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

С.С. Петров «Физическая культура 1-2 кл». Москва «Вентана-Граф», 2018.

С.С. Петров «Физическая культура 3-4 кл». Москва «Вентана-Граф», 2018.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой; потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (внеурочная деятельность).

В соответствии с учебным планом школы на изучение физической культуры (из расчета 2 часа в неделю) отводится:

1 класс - 66 часов

2 класс - 68 часов

3 класс - 68 часов

4 класс - 68 часов

Итого: 270 часов в год.

Изменения, внесенные в авторскую программу

Наименование разделов	Количество часов, предусмотренных в авторской программе	Количество часов, предусмотренных в рабочей программе
раздел Спортивно-оздоровительная деятельность: подраздел «Лыжная подготовка»	1-3 кл – 12ч.	раздел Спортивно-оздоровительная деятельность: 2 ч. – легкая атлетика 2 ч. – гимнастика с основами акробатики 8 ч. – кроссовая подготовка
подраздел «Плавание»	4 кл – 10ч.	10 ч. – подвижные и спортивные игры
подраздел «Лыжная подготовка»	4 кл – 12ч.	12 ч. – кроссовая подготовка

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Класс	У ученика будут сформированы	Ученик получит возможность для формирования
1	<ul style="list-style-type: none"> внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i>
2	<ul style="list-style-type: none"> широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание 	<ul style="list-style-type: none"> <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым, общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности; положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i>

	предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;	
3	<ul style="list-style-type: none"> • основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; 	<ul style="list-style-type: none"> • осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; • эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
4	<ul style="list-style-type: none"> • установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> • морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

МЕТАПРЕДМЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Регулятивные

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"> • с помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления; • технически правильно выполнять двигательные действия по образцу, использовать их в игровой деятельности 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i> <i>адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;</i></p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно находить ошибки при выполнении учебных заданий; с помощью учителя отбирать способы 	<p><i>выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;</i></p>

	их исправления; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	<i>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</i>
3	• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	<i>соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;</i>
4	• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	<i>концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.</i>

Познавательные

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	<i>создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;</i>
2	• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	<i>поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема); сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными; обработка информации (определение основной и второстепенной информации);</i>

3	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта 	<p><i>запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;</i></p> <p><i>анализ информации;</i></p> <p><i>передача информации (устным, письменным, цифровым способами);</i></p>
4	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой 	<p><i>интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);</i></p> <p><i>оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);</i></p> <p><i>подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;</i></p> <p><i>анализ;</i></p> <p><i>синтез;</i></p> <p><i>сравнение;</i></p> <p><i>классификация по заданным критериям;</i></p> <p><i>установление аналогий;</i></p> <p><i>установление причинно-следственных связей;</i></p> <p><i>построение рассуждения;</i></p> <p><i>обобщение.</i></p>

Коммуникативные

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"> • общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения 	<p><i>слушать собеседника;</i></p> <p><i>определять общую цель и пути ее достижения;</i></p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения 	<p><i>осуществлять взаимный контроль,</i></p> <p><i>адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</i></p> <p><i>оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;</i></p>
3	<ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи 	<p><i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего</i></p>

		<i>решения в совместной деятельности,</i>
4	<ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность 	<p><i>прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения</i></p> <p><i>разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i></p> <p><i>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</i></p>

ПРЕДМЕТНЫЕ результаты

Класс	Наименование раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1 класс	«Знания о физической культуре»	<p>Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.</p> <p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;</p> <p>Уметь разьяснять значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику;</p> <p>определять важность физического воспитания в детском возрасте;</p> <p>Называть части тела человека.</p>	<p>описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов.</p> <p>раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
	«Организация здорового образа жизни»	<p>Определять значение понятия «режим дня»; выделять составляющие элементы режима дня; соблюдать правильный режим дня.</p> <p>Уметь разьяснять понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания.</p>	<p>перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;</p> <p>разьяснять значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;</p>

		Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаляющих процедур.	
	«Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»	Определять внешние признаки собственного недомогания.	Оценивать самочувствие по субъективным признакам
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Соблюдать технику выполнения упражнений; выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, для профилактики нарушений зрения. С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения.	перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
	«Спортивно-оздоровительная деятельность» :		
	Легкая атлетика	Выполнять основные правила бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; пробегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе самостоятельного освоения; демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений; составлять комбинации из разученных упражнений и выполнять их.
	Гимнастика с основами акробатики	Выполнять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

	Кроссовая подготовка	выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега, ориентируясь на общее самочувствие, и чередовать с ходьбой.	выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.
	Подвижные игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	сравнивать и группировать игры по виду основных движений; организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх;
2 класс	«Знания о физической культуре»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; раскрывать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире. Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека. Определять понятие «осанка»; описывать элементы правильной осанки человека в положении сидя и стоя. Определять понятие «плоскостопие». Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.	обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.
	«Организация здорового образа жизни»	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека. Называть способы закаливания организма; описывать простейшие процедуры закаливания. Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении	планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. обосновывать смысл закаливания; применять знания о закаливании организма в повседневной жизни и приобщать к правильному проведению закаливающих процедур окружающих.

		и работе за компьютером.	
	«Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»	Определять правильность осанки в положении стоя у стены.	научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	<p>Правильно организовывать место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Разрабатывать план физкультурминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультурминутки.</p> <p>Раскрывать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц и уметь выполнять эти упражнения.</p> <p>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Объяснять значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>-составлять комплекс утренней зарядки и гимнастики, выполнять упражнения под музыку;</p> <p>- вести систематические наблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p>
	«Спортивно-оздоровительная»		

	деятельность» :		
	Легкая атлетика	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега.	включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре и применять их для развития скоростно-силовых и координационных способностей выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
	Гимнастика с основами акробатики	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.	выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; составлять акробатические и гимнастические комбинации из 4-5 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
	Кроссовая подготовка	выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 5-6 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км; выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега, ориентируясь на общее самочувствие, и чередовать с ходьбой.	контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.
	Подвижные и спортивные игры	Называть правила техники безопасности при подвижных играх на спортивных площадках; играть в подвижные игры, соблюдая правила. выполнять специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; осуществлять ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься; строить высказывания о видах движений, необходимых для достижения целей в игре; формулировать правила игры и элементарные правила техники безопасности при проведении игр. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
3 класс	«Знания о	Пересказывать тексты о развитии физической	строить рассуждение (или доказательство своей точки

	физической культуре»	культуры в древнем мире; Объяснить роль физической культуры в древних обществах; Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»).	зрения) по теме урока Раскрывать связь между военной деятельностью и спортом. Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока. описывать способы развития основных двигательных качеств человека.
	«Организация здорового образа жизни»	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.	Составлять рацион питания школьника, используя дополнительную литературу.
	«Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела. Регулярно вести дневник самоконтроля; Обосновывать необходимость развития основных двигательных качеств.	самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физкультминутки в домашних условиях. Выполнять упражнения для профилактики	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. вести систематические наблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности.

		<p>нарушений осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	
	«Спортивно-оздоровительная деятельность»:		
	Легкая атлетика	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель.</p>	<p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p> <p>составлять и проводить вариативные упражнения в ходьбе и беге</p> <p>применять вариативные упражнения для развития физических качеств</p>
	Гимнастика с основами акробатики	<p>Называть основные положения тела;</p> <p>выполнять строевые команды и упражнения с предметами и без; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>	<p>объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>составлять акробатические и гимнастические комбинации из 5 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>составлять и выполнять строевые приемы;</p> <p>формулировать и соблюдать правила техники безопасности.</p>
	Кроссовая подготовка	<p>выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 7-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км;</p> <p>выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.</p>
	Подвижные и спортивные	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом;</p>	<p>формулировать правила игры и правила техники безопасности при проведении игр.</p>

	игры	<p>освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры;</p> <p>договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p> <p>-выполнять специальные передвижения, остановку прыжком с двух шагов; ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, с изменением высоты отскока мяча, с изменением направления и скорости; ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге, в движении левой и правой рукой.</p> <p>играть в подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>составлять правила соревнований, эстафет с предметами и без, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований;</p> <p>представлять правила игры в виде текста, таблицы, схемы;</p> <p>оценивать роль и значение подвижных и спортивных игр для развития физических качеств и укрепления здоровья;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, эстафеты и элементы соревнований;</p>
4 класс	«Знания о физической культуре»	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;</p> <p>называть самые популярные виды спорта в России. Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр.</p> <p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека.</p> <p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.</p> <p>Изучать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы;</p> <p>называть способы тренировки дыхания;</p>	<p>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; называть известных российских и зарубежных олимпийских чемпионов.</p> <p>извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица соревнований, схема движения, иллюстрация и др.);</p> <p>строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;</p> <p>оказывать доврачебную помощи при ушибах, царапинах, ссадинах, кровотечениях, переломах.</p>

		<p>раскрывать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания.</p> <p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека.</p>	
	«Организация здорового образа жизни»	<p>Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания).</p>	Получат понятие об основных видах массажа
	«Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»	<p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя.</p>	<p>Раскрывать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.</p>
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	<p>Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях.</p> <p>Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;</p> <p>вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	вести систематические наблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности.
	«Спортивно-оздоровительная деятельность» :		

Легкая атлетика	<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p>выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».</p>	<p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p> <p>владеть элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках, беге и метании.</p> <p>составлять и проводить вариативные упражнения в ходьбе и беге;</p> <p>применять вариативные упражнения для развития физических качеств;</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.</p>	<p>объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>составлять акробатические и гимнастические комбинации из 8 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.</p>
Кроссовая подготовка	<p>выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 10 мин, кросс 1 км по слабопересеченной местности;</p> <p>выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры;</p> <p>договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>	<p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</p> <p>подбирать одежду для занятий активным отдыхом на открытом воздухе;</p> <p>оценивать роль и значение подвижных и спортивных игр для развития физических качеств и укрепления здоровья;</p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный бег до 10 минут; бег на дистанцию до 1000 м.

1 класс

Знания о физической культуре

Значение понятия «физическая культура». Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. Внешнее строение тела человека

Организация здорового образа жизни

Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)

Кроссовая подготовка

Бег: в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега

Подвижные игры

Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры

2 класс

Знания о физической культуре

Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион». Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

Организация здорового образа жизни

Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком). Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Контроль осанки в положении сидя и стоя.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 x 10м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3-5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.

Кроссовая подготовка

Бег: в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

3 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры в Древнем мире. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека (Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).

Организация здорового образа жизни

Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Правила личной гигиены.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.

Кроссовая подготовка

Бег: в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги).

4 класс

Знания о физической культуре

Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярны виды спорта в современной России. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей. Виды травм. Понятие «разминка». Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека

Организация здорового образа жизни

Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.

Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения). Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств: упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10-15м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости) . Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики

Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

Кроссовая подготовка

Бег: в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега

Подвижные и спортивные игры

Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену.

Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.

1 класс

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Знания о физической культуре	*	*	-
2	Организация здорового образа жизни	*	*	-
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	*	*	-
4	Физкультурно- оздоровительная деятельность	*	*	-
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:			
	- Легкая атлетика	21	20	1
	- Гимнастика с основами акробатики	20	19	1
	- Кроссовая подготовка	10	9	1
	- Подвижные игры	15	15	-
итого		66	63	3

* в процессе урока

2 класс

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Знания о физической культуре	*	*	-
2	Организация здорового образа жизни	*	*	-
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	*	*	-
4	Физкультурно- оздоровительная деятельность	*	*	-
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:			
	- Легкая атлетика	21	17	4
	- Гимнастика с основами акробатики	20	18	2
	- Кроссовая подготовка	10	8	2
	- Подвижные и спортивные игры	17	17	-
итого		68	60	8

* в процессе урока

3 класс

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Знания о физической культуре	*	*	-
2	Организация здорового образа жизни	*	*	-
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	*	*	-
4	Физкультурно- оздоровительная деятельность	*	*	-
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:			
	- Легкая атлетика	21	17	4
	- Гимнастика с основами акробатики	20	18	2
	- Кроссовая подготовка	10	8	2
	- Подвижные и спортивные игры	17	17	-
итого		68	60	8

* в процессе урока

4 класс

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Знания о физической культуре	*	*	-
2	Организация здорового образа жизни	*	*	-
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	*	*	-
4	Физкультурно- оздоровительная деятельность	*	*	-
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:			

	- Легкая атлетика	16	12	4
	- Гимнастика с основами акробатики	16	14	2
	- Кроссовая подготовка	12	10	2
	- Подвижные и спортивные игры	24	22	2
итого		68	58	10

* в процессе урока

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

№пп	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Литература для учителя	
1.1	Рабочая программа Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова «Физическая культура» 1-4 класс, М.: Вентана-Граф	Д
1.2	Дидактические и методические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф, Д
2	Дополнительная литература для обучающихся	
2.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3	Технические средства обучения	
3.1	Ноутбук, колонки, аудиозаписи	Д
3.2	Проектор, презентации	Д
4	Учебно-практическое оборудование	

4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч пластиковый детский	Д
4.15	Планка для прыжков в высоту	Д
4.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
4.18	Лента финишная	
4.19	Рулетка измерительная	К
4.20	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.21	Сетка для переноски и хранения мячей	П
4.22	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр учителя);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект