

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В КАМБОДЖЕ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

\_\_\_\_\_ С.В.Власова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015

Рассмотрено на заседании МО

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

**Рабочая программа по физической культуре,  
1 - 4 класс  
(96 часов, 3 часа в неделю)**

**Составитель:  
учитель физической культуры  
Костенко В.Е.**

**Пномпень 2015 г.**

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011)

*Целью* учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

#### **Предметные:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 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;

#### **Личностные:**

##### Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

##### Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

### **Метапредметные:**

#### **Овладение**

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

#### **Умение**

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

### **Коррекционные:**

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### **Место предмета:**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### **Уровень обучения базовый.**

Особенностью данной программы образовательной области «Физическая культура» является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса.

## **Содержание учебного предмета**

*состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).*

*Базовый компонент* составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

*Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:*

- “Основы знаний о физкультурной деятельности” (информационный компонент учебного предмета),
- “Способы физкультурной деятельности” (операциональный компонент учебного предмета),
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета).

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные результаты**

- Формирование основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «физкультура».
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

**В результате освоения курса физической культуры обучающийся должен:**

*Знать/понимать:*

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Способы и особенности движений и передвижений человека;
- Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействию на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- Причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения.

*Уметь:*

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

### **Планируемые результаты по окончании начальной школы:**

учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - 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 условиях.

**УМК учителя-** Программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014г.

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2014.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля:**

### **1.1. Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **1.4. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.



## **1.7.Плавание.**

Требования к личной гигиене во время занятий. Значение занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания организма. Температурный режим. . Техника безопасности на уроках.

### **Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Формы организации**

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## Содержание курса

### *Знания о физической культуре*

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Плавание***

Овладения основам плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 25 м.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

**На материале легкой 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:**

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Учебно-тематический план 1-4 классов (3 часа в неделю)	Вид программного материала	Количество часов (уроков)

<b>1.Базовая часть</b>		<b>75</b>	<b>75</b>
1.1		Основы знания о физической культуре	
1.2	Подвижные игры	22	22
1.3	Гимнастика	18	18
1.4	Легкая атлетика	17	17
1.5	Плавание	18	18
<b>2 Вариативная часть</b>		<b>21</b>	<b>21</b>
2.1	Подвижные игры	21	21
<b>Итого</b>		<b>96</b>	<b>96</b>

№ урока	Название тем, разделов, блоков и их содержание	Кол-во часов	Календарные сроки изучения	Прим.
---------	--	--------------	----------------------------	-------



	<b>1 четверть</b>	<b>24</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л, атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, оказание первой помощи)			
2	Высокий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег.			
3	Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.			
4	Бег 30 м с высокого старта. Эстафетный бег. Специальные прыжковые упражнения.			
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Тесты физ. подготовленности.			
6	Бег 60 м. Метание мяча с места в горизонтальную цель и на дальность. Тесты физ. Подготовленности			
7	Прыжковые упражнения, прыжки через горизонтальные препятствия. Метание мяча с разбега на дальность			
8	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег			
9	Эстафетный бег, челночный бег. Техника метания мяча с разбега (учет)			
10	Преодоление вертикальных препятствий. Челночный бег.			
11	Бег в равномерном темпе до 1000м.			

12	Эстафетный бег. Прыжки через длинную и короткую скакалку			
13	Эстафетный бег. Прыжки через длинную и короткую скакалку.			
14	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.			
15.	Прыжок с места.			
16.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку.			
17	Подвижные игры. ОФП. Силовые упражнения.			
18	Подвижные игры. ОФП. Силовые упражнения.			
19	Подвижные игры. ОФП. Силовые упражнения.			
20	Подвижные игры. ОФП. Силовые упражнения.			
21	Подвижные игры ОФП. Силовые упражнения.			
22-23	Подвижные игры. ОФП. Силовые упражнения.			
24	Подвижные игры, подведение итогов.			
	<b>2 четверть</b>	<b>24</b>		
25	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований и подвижные игры.			

26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей			
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей			
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей			
29	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
30	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
31	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
32	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			

33	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
34-35	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
36-37	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
38-39	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
40-42	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
43-44	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
45-46	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей			

48	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	27		
49	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
50	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
51	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
52	Упражнения по совершенствованию техники движений рук и ног. Старт из воды.			
53	Техника плавания кроль на груди. Нырание.			
54	ОФП. Отжимание, подтягивание.			
55	Техника плавания брасс. Нырание с тумбочки. Дыхание при брасе.			
56	Техника плавания брасс. Нырание с тумбочки. Дыхание при брасе.			

57	ОФП. Отжимание, подтягивание.			
58	Техника плавания кроль на спине. Техника поворотов. Свободное плавание.			
59	Техника плавания кроль на спине. Техника поворотов. Свободное плавание.			
60	ОФП. Отжимание, подтягивание.			
61	Плавание до 100м. Игры на воде.			
62	Совершенствование техники плавания. Плавание на скорость 25-30м.			
63	ОФП. Упражнения на перекладине, брусьях. Подвижные игры.			
64	Плавание вольным стилем до 100м. Игры.			
65	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине, брасса. Старт из воды и с тумбочки. Повороты. Нырание.			
66	ОФП. Упражнения на перекладине, брусьях. Подвижные игры.			
67	Повторное плавание отрезков до 25 м., плавание до 100м. Прыжки с тумбочки, повороты.			
68	Плавание на скорость изученными способами. Игры на воде			
69	ОФП. Упражнения на перекладине, брусьях. Подвижные игры.			
70	Совершенствование изученных способов плавания. Игры с погружением.			

71	Прикладное плавание с предметами. Элементы игры в водное поло.			
72	ОФП. Упражнения на перекладине, брусьях. Подвижные игры			
73	Игры и эстафеты с применением изученных способов плавания.			
74	Игры и эстафеты с применением изученных способов плавания.			
75	ОФП. Упражнения на перекладине, брусьях. Подвижные игры.			
76	Подвижные игры. Подведение итогов.			
	<b>4 четверть</b>	<b>21</b>	<b>+5</b>	<b>резерв</b>
77	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения о истории гимнастики. Гигиена.			
78	Страховка, самостраховка, ОРУ, разновидности прыжков.			
79	Перестроения, акробатические соединения: Кувырок вперед, назад.			
80	Кувырок вперед, назад.			
81	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, стойка на голове.			
82	Кувырки, мост из положения лежа, лазание по канату.			

83	Акробатические соединения из 4, 5 элементов.			
84	Сгибание и разгибание рук на высокой перекладине (м), на низкой (д). Подвижные игры.			
85	Эстафеты с элементами гимнастики, с предметами. Подвижные игры.			
86-87	Упражнения в равновесии. Шаги со взмахом.			
88-89	Подвижные игры.			
90	Развитие физических качеств посредством игр. Игры с элементами гимнастики.			
91	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.			
92	Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			
93	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			
94	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			
95	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			
96	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			



97	Игра в настольный теннис. Подвижные игры. Подведение итогов за год.			
98- 102	Подвижные игры.			

### **Информационное обеспечение программы**

1. Макарова О.С. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре», Москва, Школьная Пресса, 2000
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2009
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
5. В.И. Ковалько В помощь школьному учителю, Москва 2005 год;
6. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
7. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
8. Таран А.А. Шире использовать русские народные игры. Физическая культура в школе. - № 5, № 6. - 2001; № 3, № 4. - 2002.