Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 50

г. Краснодар

 УТВЕРЖДЕНО

 решение педсовета

 протокол №1 от 30.08.2011года

 председатель педсовета

 \_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Апестина

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

по физической культуре

Ступень обучения (класс) – начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов –448

Составители: учителя начальных классов: Яковенко И.В., Ночвай Н.И.

 Программа разработана на основе авторской программы курса «Физическая культура» 1 – 4 кл., Э.Э.Кац федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.), программы общеобразовательных учреждений начальная школа 1-4 классы «Планета знаний» (Москва , издательство Астрель, 2009)

**Пояснительная записка**

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего

 образования по физической культуре 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 образовательных задач:

\_ укрепление здоровья школьников через развитие их физических качеств

 и повышение их функциональных возможностей;

\_ совершенствование жизненно важных навыков и умений через обучение

 подвижным играм , физическим упражнениям и техническим действиям на основе

 базовых видов спорта;

\_ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни

 человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической

 подготовленности;

\_ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

 подвижным играм, различным формам активного досуга и отдыха;

\_ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными

 показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа составлена на основе «Примерной основной образовательной

программы образовательного учреждения. Начальная школа.» составитель Е.С.Савинов,

издательство «Просвещение» 2010г. и «Программы по физической культуре для

общеобразовательных учреждений 1-4 классы», автор Г.И.Погадаев, издательство

«Дрофа»2010г.

Структурно программа состоит из трёх разделов : теоретического, практического и

 контрольно-оценочного.

**В теоретическом разделе** представлены теоретико-практические основы знаний о

 физической культуре. Этот раздел обеспечивает получение учащимися начальных

 знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях по

 физической культуре, из истории физической культуры и спорта, о роли и значении

 регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

**Практический раздел** состоит из частей.

Методико-практическая часть содержит материал, который формирует у школьников

 общую культуру движений, укрепляет их здоровье, совершенствует их жизненно

 важные умения и навыки.

Учебно-тренировочная часть включает материал, способствующий развитию

основных физических качеств обучаемых (быстроты реакции, силы, выносливости и др.)

В **контрольно-оценочном разделе** сформулированы основные подходы,

обеспечивающие получение оперативной, текущей и итоговой информации

о степени освоения учащимися теоретических знаний и практических умений,

о состоянии и динамике их физического развития, физической подготовленности,

 уровне сформированной физической культуры каждого ученика.

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименования****разделов и тем** | **Количество учебных часов** |
| **Примерная или****авторская программа** | **Рабочая программа по классам** |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **1** | **Теоретический раздел**(теоретико-практическиеосновы знаний о физической культуре) | **4/8** | **4** | **8** | **8** | **8** |
| **2**2.12.22.32.42.5 |  **Практический раздел**Методико-практическаячасть(формирование уменийи навыков средствами физи-ческой культуры)Учебно-тренировочная часть(физическая культура дляприобретения индивидуаль- ного и коллективного практического опыта)**Лёгкая атлетика** **Гимнастика с элементами****акробатики** **Лыжная подготовка** **Кроссовая подготовка****Подвижные игры с элемен-** **тами спортивных игр,****народные игры** | **3/4/6/8****24/20/18/18****14/16/16/14****16****-****30/28/28/28** | **3****24****14****-****16****30** | **4****20****16****-****16****28** | **6****18****16****-****16****28** | **8****18****14****-****16****28** |
| **3** | **Контрольно-оценочный****раздел (**критерии результа-тивности занятий) | **8/10/10/10** | **8** | **10** | **10** | **10** |
| **Итого** | **99/102** | **99** | **102** | **102** | **102** |
| **Всего** | **405** |  |  |  |  |

 В связи с климатическими условиями часы, отведённые на лыжную подготовку,

 заменяются кроссовой подготовкой.

**1 класс**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**по четвертям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| **1 чет.** | **2 чет.** | **3 чет.** | **4 чет.** | **Итого** |
| **Теоретический** | **1** | **1** | **1** | **1** | **4** |
| **Практический**Методико-практическая частьУчебно-тренировочная часть**Лёгкая атлетика****Гимнастика с элементами** **акробатики****Кроссовая подготовка****Подвижные игры с элементами****спортивных игр** | **1****12****8****3** | **18** | **1****14****9** | **1****12****8** | **3****24****14****16****30** |
| **Контрольно-оценочный** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |
| **Всего** | **27** | **21** | **27** | **24** | **99** |

**Содержание разделов и тем**

**Теоретический раздел**

(теоретико-практические основы знаний о физической культуре)

 Физическая культура в учебной деятельности первоклассника и её значение для

 обеспечения его здоровья. Антропометрические измерения. Ознакомление с требова-

 ниями к спортивной форме, правилами поведения во время занятий на спортивной

 площадке и в спортивном зале, безопасным использованием спортивного инвентаря и

 оборудования. Личная гигиена. Закаливающие процедуры. Основные положения тела в

 пространстве. Значение занятий физическими упражнениями для формирования

 правильной осанки. Особенности дыхания при выполнении физических упражнений.

 Игры народов России. Олимпийские игры.

**Практический раздел**

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

 Методико-практические занятия по освоению и самостоятельному воспроизведению

 двигательных действий, выстроенных на подражательной основе живым существам

 (птицам, животным), сказочным персонажам, известным спортсменам, а также на личных

 фантазиях, проявляющихся в произвольных движениях.

 При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться

 следующей примерной схемы:

* в соответствии с планируемой тематикой занятий учитель заблаговременно предлагает

 учащимся задание для обдумывания;

* на занятии он кратко объясняет учащимся методы деятельности и, если необходимо,

 демонстрирует соответствующие приёмы и способы их выполнения;

* учащиеся практически под наблюдением учителя и при взаимоконтроле реализуют свои

замыслы через движения;

* под руководством учителя проводится обсуждение и подводятся итоги выполнения

задания;

* учащиеся получают при этом индивидуальные практические рекомендации,

помогающие повысить общую культуру движений и укрепить здоровье.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного

 практического опыта)

Учебно-тренировочные занятия, основанные на использовании теоретических знаний

и практических умений с применением разнообразных средств физической культуры.

Занятия должны обеспечивать необходимую двигательную активность учащихся,

достижение и поддержание оптимального уровня их физической подготовленности,

освоение ими жизненно необходимых навыков.

**Лёгкая атлетика**

**Ходьба.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: маховые движения

ногами, приседания; вращательные движения руками, плечами; наклоны и вращения

туловища; подъём на носках; всевозможные подскоки(в том числе в сочетании с движе-

ниями рук вперёд, назад, вверх и др.).

Подводящие упражнения: принятие положения правильной осанки; имитация постанов-

ки стопы; ходьба по разделениям приставными шагами; ходьба на всей ступне, на пятках, на носках; виды ходьбы с активной работой рук. Для совершенствования техники ходьбы:

ходьба в гору, с горы, по слабо пересечённой местности; ходьба, чередуемая с бегом.

Техника ходьбы. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение

головы и туловища; работа рук и ног при ходьбе; закрепление техники ходьбы в целом.

Ускоренная ходьба.

**Бег.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки и бег со скакалкой; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопой. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги с передней части стопы;

бег по обозначенной прямой линии. Бег с горы. Техника бега. Бег трусцой. Бег средней

мощности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускорений на

 дистанции 10-15 м. Бег в комфортном и спокойном темпе(3-5мин), с высоким подниманием бедра, бег прыжками.

**Прыжки в высоту.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения:

развивающие мышцы-разгибатели стопы и гибкость в маховых движениях. Подводящие

упражнения: различные прыжки на обеих ногах и на одной ноге; отталкивание с 2-4

шагов разбега с доставанием предмета головой, рукой, ногой; прыжки с высоты до 40см;

прыжки через наклонно установленную планку. Техника прыжка в высоту. Прыжки в

высоту с места. Прыжки в высоту с разбега.

**Прыжки в длину.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц живота и спины; прыжки вниз и вперёд вниз с

постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину.

Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги

на ногу в шаге; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка в длину

с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги.

**Метания.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов;

укрепление мышц-сгибателей кисти метающей руки с учётом симметричности нагрузки.

Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. Техника метания мяча.

Принятие правильного исходного положения для метания(держание мяча, положение туловища, отведение метающей руки вниз назад – за голову). Имитация метания и метание мяча с места.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые приёмы и упражнения.** Строевая стойка .Шеренга. Колонна. Выполнение команд «В одну шеренгу (в колонну по одному) – становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,

«Вольно!», «Разойдись!». Движение в строю. Выполнение команд «Шагом – марш!»,

«Бегом – марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Группа – стой!».

Повороты на месте. Выполнение команд «Напра-во!», «Нале-во!». Размыкание на месте.

«Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг».

**Общеразвивающие упражнения.** Положение рук, ног, туловища и движение ими.

Основная стойка. Стойка ноги врозь. Стойка на коленях. Стойка на правом(левом) колене.

Стойка скрестно – правая нога перед левой. Положение рук: на поясе, к плечам, перед

грудью, за голову, вверх, в стороны, назад. Упор присев. Упор лёжа. Упор сидя. Наклон

вперёд. Наклон назад.

**Комплексы общеразвивающих упражнений.** Упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, набивным мячом, скакалкой. Дыхательные упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз.

**Лазанье.** На четвереньках по наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической

стенке; по канату; по шесту.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на носках, на одной ноге; ходьба между линиями

(ширина 20см); ходьба по скакалке, натянутой на полу (на земле); ходьба по гимнастической скамейке (бревну) с различным положением рук, прямо, боком, с поворотами.

**Упражнения на перекладине.** Висы. Махи.

**Акробатические упражнения.** Группировка; перекаты в группировке вперёд, назад, влево, вправо; произвольная программа с учётом индивидуальной подготовленности учащихся.

**Кроссовая подготовка**

Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры**

 **К теме «Лёгкая атлетика».** Игры, включающие бег: «Быстро возьми – быстро положи»,

«Перемени предмет», «Жмурки», «Ловишки», «Два мороза», «Краски», «Салки»,

 «У медведя во бору», «Коршун и наседка». Игры, включающие прыжки: «Волк во рву»,

 «Удочка», «Не намочи ноги», «Воробьи и кошка», «Лягушки и цапля». Игры, включающие

 метание: «Мяч через верёвку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Штандер».

 **К теме «Гимнастика с элементами акробатики»:** «Быстро встать в колонну», «Хоровод»,

«Построй круг», «Что изменилось?», «Ищи своего командира», «Море волнуется»,

 «Группа, смирно!», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Космонавты»,

 «Все скорее ко мне», «Паровоз», «Светофор», «Кто быстрее к флажку?», «Крокодил»,

 «Котята и щенята», «Раки», «Переползи – не урони», «Пастух и стадо», «Лисы и куры»,

 «Кошка и мышки», «Переправа», «Совушка», «Фигуры», «С кочки на кочку», «Зайцы в

 огороде», «Отгадай, чей голосок», «Салки на марше».

**Контрольно-оценочный раздел**

(критерии результативности занятий)

 **Учащиеся должны иметь представление** о значении занятий физическими упражне-

 ниями для укрепления здоровья, личной гигиене и закаливании, об основных положе-

 ниях тела в пространстве, об измерении роста, массы тела и окружности грудной клетки.

 **Учащиеся должны уметь** выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической

гимнастики и элементарные строевые упражнения; прыгать в длину, высоту и с высоты

 до 40см; бросать мяч снизу, из-за головы, от груди; играть в подвижные и народные игры.

**Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Показатели** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30м (сек) | 7,3 | 7,5 |
| Челночный бег 3х10м (в забеге участ-вуют 3-4 участника) | Кто какое займёт место |
| Подтягивание из виса лёжа(кол-во раз) | 2 | 1 |
| Бег 1000м | Без учёта времени |
| Прыжок в длину с места (см) | 115-120 | 110-115 |
| Прыжки через скакалку (в удобномтемпе) | В течение 30-40 сек |

**2 класс**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**по четвертям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| **1 чет.** | **2 чет.** | **3 чет.** | **4 чет.** | **Итого** |
| **Теоретический** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |
| **Практический**Методико-практическая частьУчебно-тренировочная часть**Лёгкая атлетика****Гимнастика с элементами****акробатики****Кроссовая подготовка****Подвижные игры с элементами****спортивных игр** | **1****10****8****3** | **1****16** | **1****16****9** | **1****10****8** | **4****20****16****16****28** |
| **Контрольно-оценочный** | **3** | **2** | **2** | **3** | **10** |
| **Всего** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**Содержание разделов и тем**

**Теоретический раздел**

(теоретико-практические основы знаний о физической культуре)

Виды физических упражнений, их отличие от обычных движений человека. Историческая

взаимосвязь народных игр с современными спортивными соревнованиями. Мифы

Древней Греции о зарождении Олимпийских игр. Значение утренней гимнастики. Подбор специальной одежды и обуви для уроков физической культуры и занятий спортом. Характеристика физкультурно-спортивных упражнений по направленности

воздействия: динамические и статические; на быстроту, силу, гибкость, ловкость и

выносливость. Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физических

упражнений. Дозировка физической нагрузки в зависимости от внешних признаков

утомления. Причины травм на занятиях физическими упражнениями. Правила

оказания первой помощи.

**Практический раздел**

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

 Методико-практические занятия по овладению учащимися простейшими приёмами

 контроля за собой и своими сверстниками на занятиях физическими упражнениями и

 во время игр для предупреждения перегрузки и травмирования.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического

 опыта)

**Лёгкая атлетика**

 **Ходьба.** Специальные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения,

 разученные в 1 классе. Техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы

 и туловища. Дыхание при ходьбе. Ходьба в различном темпе с изменением направления

 движения. Особенности ходьбы на значительные расстояния (прогулка, поход).

 **Бег.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: скачки на одной ноге;

прыжки с ноги на ногу на месте и в движении вперёд, назад, влево, вправо; прыжки со

 скакалкой. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на

 передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега. Высокий старт на

 короткие дистанции (25-30м). Встречные эстафеты. Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением

 на дистанции до 40-50м. Бег с высокого старта на дистанции 30м. Кросс 300м (девочки) и

 500м (мальчики): по траве, грунту, песку на равнине и с небольшими перепадами высоты

 (от 1 до 2м) .Бег в чередовании с ходьбой в медленном индивидуальном темпе до 1300м

 (девочки) и до 1400м (мальчики).

 **Прыжки в высоту.** Специальные упражнения. Ранее разученные подготовительные

упражнения, направленные на развитие силы и гибкости. Прыжки с поворотом направо,

 налево, кругом. Прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: отталкивание с 1-3 шагов

 разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60см;

 прыжки с разбега по прямой линии; прыжки согласно звуковым сигналам учителя.

 Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега.

 **Прыжки в длину.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для

укрепления мышц живота, спины; прыжки с высоты вперёд и вниз для освоения фазы

 полёта и приземления; прыжки с места в длину (на одной и двух ногах, одиночные и

 многократные). Подводящие упражнения: бег с переступанием через расставленные

 препятствия; прыжки через препятствия высотой 30-50см; прыжки через 2 скакалки

 с увеличением расстояния между ними. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с

 места, с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги, с приземлением

 в глубокий присед.

 **Метания.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения для развития и

Укрепления плечевого пояса, локтевых суставов, мышц-сгибателей кисти метающей

 руки с учётом симметричности нагрузки.

 Подводящие упражнения: метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие;

 метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча весом 1кг на дальность из

 положения сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча. Метание малого

 мяча из-за головы с места и с разбега: на дальность; в вертикальную круглую цель

 диаметром 50см с расстояния 4-5м; в горизонтальную прямоугольную цель размером

 80х100см с расстояния 3-4м. Правильное выполнение разбега(без остановки).

**Гимнастика с элементами акробатики**

 **Строевые приёмы и упражнения.** Повторение и закрепление умений, освоенных в 1классе.

Выполнение команды «Кругом!». Перестроение из колонны по одному в колонну по два

 и наоборот. Передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией. Выполнение

 команд «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении. Построение в круг колонной

 и шеренгой.

 **Общеразвивающие упражнения.** Стойки: на правой(левой) ноге, левую(правую) на носок;

то же упражнение, но левую(правую) ногу в сторону. Упоры: стоя согнувшись; присев на

 правой(левой) ноге, левую(правую) в сторону. Выпад правой(левой) ногой. Равновесие

 на правой(левой) ноге. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей

 тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы

 упражнений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.

 Упражнения с предметами. Упражнения для восстановления дыхания после физической

 нагрузки. Комплексы утренней зарядки (гигиенической гимнастики), физкультурных

 минут, физкультурных пауз.

 **Упражнения для формирования правильной осанки.** С грузом (100-250г) на голове

передвижение шагом, подъём на носки, полуприседание и приседание (в обычных

 условиях, на гимнастической скамейке, на рейке гимнастической скамейки). Комплексы

 упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника. Передвижение

 в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение; танцевальные движения.

 **Переползание, лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках по гимнастической

Скамейке, наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным

 перехватом рук и перестановкой ног; по шесту и канату различными способами.

 Перелезание с опорой на руки через бревно и другие препятствия высотой до 60см.

 Преодоление полосы препятствий с элементами переползания, лазанья и перелезания.

 **Упражнения в равновесии.** Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на

гимнастической скакалке, натянутой на полу(земле); ходьба по гимнастической скамейке

 с предметами в руках приставными шагами вперёд, с поворотами, с высоким подниманием

 колен, с перешагиванием через предметы (набивные мячи, кегли, гимнастические палки).

 Те же упражнения – на рейке гимнастической скамейки. Те же упражнения – на

 гимнастическом бревне (высота 30-40см).

 **Висы.** Стоя, лёжа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке).

 **Упоры.** Без опоры для ног стоя, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лёжа (на

 перекладине, полу, гимнастической скамейке, бревне, гимнастическом коне).

 **Подтягивание.** Из седа ноги врозь, из виса лёжа, из виса.

 **Опорный прыжок с использованием гимнастического козла.** Наскок на снаряд в упор

стоя на коленях, поворот кругом (на 180°), переход в сед на пятки, соскок назад с опорой

 о снаряд в полуприсед на гимнастический мат.

 **Акробатические упражнения.** Закрепление умений в выполнении переката в группировке;

кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги, руки на поясе; из стойки на лопатках,

 согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок вперёд; произвольная комбинация

 упражнений с учётом подготовленности учащихся.

**Кроссовая подготовка**

 Равномерный, медленный бег до 4 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры**

 **На внимание:** «Что изменилось?», «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голосок».

 **К разделу «Лёгкая атлетика»:** «Салки», «Займи пустое место», «Конники-спортсмены»,

 «Два мороза», «Удочка», «Скачки на одной», «Ловишки с мячом», «Мяч через верёвочку»,

 «Кто дальше бросит?», «Метко в цель».

 **К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»:** «Кто быстрее к флажку», «Переползи-

не урони», «Парашютисты», «Скопируй позы», «Перетягивание палки».

**Контрольно-оценочный раздел**

(критерии результативности занятий)

  **Учащиеся должны иметь представление** о видах физических упражнений, их отличитель-

ных особенностях от обычных движений человека; об исторической взаимосвязи народных

 игр с современными спортивными соревнованиями; об Олимпийских играх Древней

 Греции; о подборе специальной одежды и обуви для занятий физическими упражнениями;

 о направленности воздействия физкультурно-спортивных упражнений и внешних признаках

 утомления; об основах первой помощи при травмах, полученных, во время занятий

 физическими упражнениями.

 **Учащиеся должны уметь** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;

метать малый мяч из-за головы с места на дальность и в цель; прыгать в высоту с прямого

 разбега и с высоты до 60см; выполнять группировку и перекаты, стойку на лопатках,

 согнув ноги, кувырок вперёд, подтягивание, опорный прыжок.

**Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Показатели** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30м | 6,9 | 7,1 |
| Челночный бег 3х10м (в забеге участвуют дваучастника) | Кто быстрее |
| Подтягивание из виса(кол-во раз) | 1 | - |
| Подтягивание из виса лёжа(кол-во раз) | 3 | 2 |
| Бег 1000м | Без учёта времени |
| Прыжки в длину с места | 120-125 | 115-120 |
| Прыжки через скакалку (в удобном темпе) | В течение 1 мин |

**3 класс**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**по четвертям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| **1 четв.** | **2 четв.** | **3 четв.** | **4 четв.** | **Итого** |
| **Теоретический** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |
| **Практический**Методико-практическая частьУчебно-тренировочная часть**Лёгкая атлетика****Гимнастика с элементами** **акробатики****Кроссовая подготовка****Подвижные игры с элементами****спортивных игр, народные игры** | **1****9****8****5** | **1****16** | **2****16****7** | **2****9****8** | **6****18****16****16****28** |
| **Контрольно-оценочный** | **2** | **2** | **3** | **3** | **10** |
| **Всего** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**Содержание разделов и тем**

**Теоретический раздел**

( теоретико-практические основы знаний о физической культуре)

 Физическое воспитание детей на Руси, в Древней Греции и Риме. История зарождения

 физического воспитания. Неолимпийские и олимпийские виды спорта. Правила поведения

 на спортивной площадке и в спортивном зале. Одежда и обувь для внеурочных занятий

 физическими упражнениями (подвижные перемены, игры во дворе, прогулки на природу).

 Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия:

 общеразвивающие, специальные и соревновательные. Физическая нагрузка и её

 влияние на частоту сердечных сокращений(чсс), кровообращение и дыхание. Правила

 дозировки и контроля физической нагрузки. Физическое развитие и двигательная

 подготовленность. Оказание первой помощи при травмах.

**Практический раздел**

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

 Методико-практические занятия по овладению учащимися приёмами наблюдения за

 своим физическим развитием (измерение массы, роста, объёма грудной клетки) и

 физической подготовленностью(тесты на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость)

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического

 опыта)

**Лёгкая атлетика**

 **Ходьба.** С изменением длины и частоты шагов, походная до 1500м. Выполнение ранее

разученных подготовительных и подводящих упражнений.

 **Бег.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: отталкивание стопой;

прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; прыжки со скакалкой. Подводящие

 упражнения: бег через предметы, расставленные на различном друг от друга расстоянии

 (для отработки частоты и длины шага); бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу.

 Техника бега. Ускорения до 25-30м 3-4 раза (в 3/4 силы ). Высокий старт, бег с высокого

 старта на максимальной скорости (30 и 40 м). Челночный бег 3х10м и 4х10м. Встречные

 эстафеты. Бег с ускорением на дистанции до 60м. Бег из различных исходных положений

 (сидя спиной к направлению бега, из упора присев, из упора на колене). Овладение и

 управление дыханием, умение выдерживать необходимый темп бега. Техника финиширо-

 вания. Преодоление препятствий на местности наступанием, перешагиванием, прыжком.

 Бег с барьерами (высота до 30см). Бег в индивидуальном, удобном для себя темпе до

 1400м (девочки) и до 1500м (мальчики).

 **Прыжки в высоту.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: серийные

прыжковые с махом выпрямляющейся ногой: развивающие силу мышц-разгибателей

 стопы; спрыгивание и запрыгивание на горку матов высотой 40-50см; прыжки с высоты

 60-70см. Подводящие упражнения: прыжки через наклонно поставленную планку спосо-

 бом «перешагивание»; прыжки с увеличением длины разбега (с 1, 3, 5, и 7 шагов).

 Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (под углом 30-

 45 град. к планке).

 **Прыжки в длину.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении

лёжа для укрепления мышц туловища и ног; в приседаниях с последующим выпрыгива-

 нием вперёд и вверх; прыжки в длину с места; двойные и тройные прыжки (с одновремен-

 ным и попеременным отталкиванием двумя ногами). Подводящие упражнения: разбег с

 обозначением отталкивания толчковой ногой (без прыжка); прыжок с отталкиванием

 перед препятствием (барьером, планкой); прыжок с отталкиванием от повышенной опоры.

 Техника прыжка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Фиксация всех фаз

 прыжка.

 **Метания.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для подвижности и

укрепления суставов,работающих при метании; метание разных по массе и форме

 предметов, набивных мячей до 1кг из различных положений(от груди, снизу, сбоку, сверху)

 Подводящие упражнения: метание мяча с выведением вперёд правого(левого) плеча

 вниз и вперёд; метание мяча из-за спины через плечо вниз и вперёд (в ориентир); броски

 мяча через препятствие. Техника метания. Скрестный шаг при разбеге. Метание мяча с

 разбега (со скрестным шагом) в вертикальную и горизонтальную цели (размеры целей

 такие же, что и для учащихся 1-2 классов, расстояние до вертикальной цели 6м, до

 горизонтальной – 5м) и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики**

 **Строевые приёмы и упражнения.** Повторение и закрепление умений и навыков, получен-

ных в 1-2 классах. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение

 из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом.

 **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи и

 туловища, мышц ног; мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела).

 Упражнения без предметов, с предметами (скакалка, набивной мяч массой 1кг, обруч,

 гимнастическая палка, гантели массой 0,5кг каждая). Комплексы упражнений в игровой

 форме.

 **Упражнения на формирование правильной осанки.** Комплексы упражнений на контроль

осанки в движении, положение тела и его частей лёжа, сидя, стоя. Упражнения для

 коррекции и укрепления мышечного корсета.

 **Лазанье и перелезание.** Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке

одноимёнными и разноимёнными способами; по канату и шесту с применением техники

 в три приёма. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдным пере-

 махом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в

 равновесии импровизированных поз.

 **Упражнения в равновесии.** Ходьба по бревну (высота 50см) приставными шагами вправо

и влево с перешагиванием через предметы. Ходьба по разновысоким столбикам с поворо-

 тами. Ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба пристав-

 ными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед; соскок

 спрыгиванием в полуприсед на гимнастический мат; произвольная комбинация упражне-

 ний.

 **Висы и упоры.**На гимнастической стенке, бревне, скамейке, на разновысоких перекладинах.

Вис стоя, согнувшись, присев, лёжа, завесом левой (правой) ногой на перекладине или

 брусьях. Висы и передвижения по рукоходу. Подтягивание из виса на перекладине. Прыжки

 с поворотом на 90, 180 и 270 градусов; через скакалку до 100 раз без учёта времени.

 Опорный прыжок через гимнастический козёл (высота 90см): наскок в упор стоя на коленях,

 сед на пятки руки вниз и назад, соскок махом рук вперёд и вверх (с незначительной

 помощью учителя на первых этапах разучивания) в полуприсед на гимнастический мат.

 **Акробатические упражнения.** Перекаты в группировке с последующей опорой руками за

головой; приём самостраховки – падение набок; из положения лёжа на спине «мост»; из

 упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев в группировке кувырок

 вперёд до упора присев; произвольная комбинация упражнений.

**Кроссовая подготовка**

Равномерный, медленный бег до 5мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры.**

 **К разделу «Лёгкая атлетика»:** «Третий лишний», «Космонавты», «Гонка с выбыванием»,

«Круговая эстафета», «День и ночь», «Вызов номеров», «С кочки на кочку», «Зайцы в

 огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Передача мяча

 в колоннах», «Мяч капитану».

 **К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»:** «Переправа», «Удочка», «Змейка»,

«Иголка и нитка», «Скопируй позы».

**Контрольно-оценочный раздел**

(критерии результативности занятий)

 **Учащиеся должны иметь представление** об истории зарождения физического воспитания

и олимпийских видах спорта; правилах поведения во время занятий физической культурой;

 о требованиях к одежде и обуви для внеурочных занятий физическими упражнениями;

 об отличительных особенностях физических упражнений в зависимости от направленности

 воздействия.

 **Учащиеся должны уметь** вести наблюдение за своим физическим развитием и физической

подготовленностью; выполнять перестроение из одной шеренги в три; выдерживать

 необходимый темп бега; следить за правильностью дыхания во время бега; прыгать с

 высоты до 70см; прыгать в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув

 ноги»; метать мяч с разбега (со скрестным шагом) в цель и на дальность; лазать по канату

 и шесту в три приёма; составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений

 в равновесии на бревне на 4-8 счётов; из акробатических упражнений на 4-8 счётов;

 выполнять опорный прыжок (высота снаряда 90см): наскок в упор стоя на коленях, соскок

 махом рук вперёд.

 **Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Показатели** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30м | 6,3 | 6,6 |
| Бег 60м (в забеге участвуют 2 участника) | Кто быстрее |
| Челночный бег 3х10м (с) | 9,9 | 10,6 |
| Бег 1000м (в среднем темпе) | Без учёта времени |
| Подтягивание из виса (кол-во раз) | 2 | - |
| Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз) | 6 | 4 |
| Прыжки через скакалку 100 раз | Без учёта времени |

**4 класс**

 **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**по четвертям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| **1 четв.** | **2 четв.** | **3 четв.** | **4 четв.** | **Итого** |
| **Теоретический** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |
| **Практический**Методико-практическая частьУчебно-тренировочная часть**Лёгкая атлетика****Гимнастика с элементами****акробатики****Кроссовая подготовка****Подвижные игры с элементами****спортивных игр, народные игры** | **2****9****8****4** | **2****15** | **2****14****9** | **2****9****8** | **8****18****14****16****28** |
| **Контрольно-оценочный** | **2** | **2** | **3** | **3** | **10** |
| **Всего** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**Содержание разделов и тем**

**Теоретический раздел**

(теоретико-практические основы знаний о физической культуре)

 История возникновения и развития физической культуры в России, её значение для

 Подготовки молодых людей к службе в армии. Современная организация физического

 воспитания школьников. Подготовка места для проведения самостоятельных занятий

 утренней гимнастикой, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, игры

 во дворе. Физическая нагрузка, правила контроля за её дозировкой. Физическое развитие

 и его связь с занятиями физическими упражнениями.

**Практический раздел**

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

 Методико-практические занятия по овладению учащимися навыками самостоятельной

 организации активного отдыха и досуга: выбор физкультурно-спортивной деятельности;

 подготовка мест проведения занятий; определение достаточности физической нагрузки;

обеспечение безопасности.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

**Лёгкая атлетика**

 **Бег.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой;

скачки на одной ноге и другие. Подводящие упражнения: имитация работы рук при беге на

 месте; бег со старта по обозначенной линии; бег со старта с пробеганием под планкой или

 натянутой верёвкой. Техника бега. Положение по командам «На старт!», «Внимание!»,

 «Марш!». Техника низкого старта. Низкий старт с последующим стартовым ускорением

 на дистанции 15, 20, 30м. Челночный бег 3х10м и 4х10м. Бег на 30м и 60м в полную силу с

 низкого старта. Обучение способам бега в гору, с горы, через препятствия высотой до 40см,

 рвы, канавы шириной от 50см до 100см и глубиной не более 60см. Бег продолжитель-

 ностью до 6мин с учётом преодолённой дистанции. Бег с высокого старта в индивидуаль-

 ном, удобном для себя темпе до 1800м (девочки) и до 2000м (мальчики).

 **Прыжки в высоту.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения:

улучшающие гибкость в маховых движениях и наклонах к поднятой ноге; развивающие

 силу мышц-разгибателей стопы и другие. Подводящие упражнения: запрыгивание на

 стопку матов и спрыгивание с неё, в висе или упоре на руках имитация движений ногами

 в фазе полёта при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

 Техника прыжка. Прыжки в высоту (50-70см). Прыжки в высоту с разбега способом

 «перешагивание» (под углом 30-45 градусов к планке) на максимальный результат.

 **Прыжки в длину.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении

 лёжа для укрепления мышц живота, спины, связок голеностопных и коленных суставов;

 упражнения в приседаниях и выпрыгиваниях. Подводящие упражнения: последовательные

 отталкивания через каждые 5 шагов; прыжок с отталкиванием перед препятствием;

 прыжок с отталкиванием от повышенной опоры; в висе или упоре на руках имитация

 движений ногами в фазе полёта при выполнении прыжка в длину с разбега способом

 «согнув ноги». Техника прыжка. Фиксация правильного выполнения всех фаз прыжка.

 Прыжки в длину с разбега на максимальный результат.

 **Метания.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для укрепления

мышц-сгибателей кисти; для укрепления мышц локтевых суставов и плечевого пояса;

 для развития подвижности плечевых суставов броски набивного мяча (1кг) из различных

 исходных положений на дальность и вверх. Подводящие упражнения: метание мяча

 через препятствие; метание мяча с места в цель (размеры цели такие же, что и для

 учащихся 1-3 классов, расстояние до цели такое же, что и для учащихся 3 класса). Техника

 метания мяча. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега

 (4 простых и 4 скрестных шага) на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики**

 **Строевые приёмы и упражнения.** Повторение и закрепление умений и навыков, получен-

ных в 1-3 классах. Передвижение в колонне с изменением дистанции в разном темпе

 противоходом и по диагонали.

 **Общеразвивающие упражнения.** Выполнение упражнений в следующей последователь-

ности: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног, всего тела.

 Упражнения без предметов и с предметами.

 **Упражнения на формирование правильной осанки.** Повторение упражнений, разученных

 в 1-3 классах.

 **Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке одноимёнными и разноимён-

ными способами. Перелезание через препятствия высотой до 1м; преодоление полосы

 препятствий (3-4 препятствия). Лазанье по канату в два и три приёма.

 **Упражнения в равновесии:** ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну с движе-

ниями рук и ног, с выполнением различных заданий, приставными шагами (стопы ног

 продольно и поперёк), большими шагами и выпадами, на носках; повороты прыжком на

 90 и 180 градусов; упор стоя на правом (левом) колене и соскок махом назад в сторону в

 полуприсед, руки в стороны вверх; ходьба по бревну выпадами. Произвольная комбинация

 из освоенных упражнений.

 **Висы и упоры.** Висы на гимнастической стенке и перекладине: на согнутых руках, согнув

ноги, согнувшись, прогнувшись, завесом одной и двумя ногами. Подтягивание из виса.

 Упоры на перекладине: выход в упор, сед верхом завесом правой (левой) и махом левой

 (правой) ноги, перемах правой (левой) ногой назад. Произвольная комбинация на низкой

 перекладине.

 **Прыжки через скакалку** в течение 35-40сек с отдыхом между попытками до 15сек(3-4раза).

Прыжки с поворотом на 270 и 360 градусов. Опорный прыжок через гимнастический козёл

 (высотой 95см): с небольшого разбега в упор стоя на коленях, упор присев, соскок

 прогнувшись в полуприсед на гимнастический мат.

 **Акробатические упражнения.** Из упора присев кувырок вперёд и назад в упор присев,

из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, из стойки на лопатках перекатом

 назад в стойку на коленях, основная стойка; «мост» из положения лёжа с помощью или

 самостоятельно; произвольная акробатическая комбинация.

**Кроссовая подготовка**

 Равномерный, медленный бег до 6 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1500м.

**Контрольно-оценочный раздел**

(критерии результативности занятий)

 **Учащиеся должны иметь представление** об истории возникновения и развития физической

 культуры; о подготовке мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями;

 о способах регулирования физической нагрузки; о значении регулярных занятий физически-

 ми упражнениями для укрепления здоровья человека.

 **Учащиеся должны уметь** самостоятельно организовать активный отдых и досуг; определять

достаточную физическую нагрузку; выполнять общеразвивающие упражнения для развития

 основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и

 выносливости); передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных

 условиях; пробегать в индивидуальном, удобном для себя темпе до 2000м; правильно

 выполнять все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание» и в длину способом

 «согнув ноги»; технически правильно метать мяч способом «из-за спины через плечо»

 с 8 шагов разбега; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения,

 комплексы утренней физической зарядки, упражнения для формирования правильной

 осанки; составлять и выполнять комбинации упражнений: акробатических, на низкой

 перекладине и бревне; лазать по канату в два и три приёма; выполнять индивидуальные

 и групповые действия в подвижных, спортивных и народных играх.

 **Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Показатели** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30м (сек) | 6,1 | 6,4 |
| Бег 60м (сек) | 11,1 | 11,6 |
| Челночный бег 3х10м (сек) | 10,2 | 10,7 |
| Бег 1000м (мин,сек) | 6.30 | 7.30 |
| Подтягивание из виса (кол-во раз) | 3 | - |
| Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз) | 8 | 6 |
| Прыжки через скакалку в течение 1 мин(кол-во раз) | 70 | 90 |

**Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу**

  **В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:**

 - роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления

 здоровья человека;

 - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики,

 физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических

 качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты

 зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь:**

-выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для

 развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости,

 координации и выносливости);

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и**

**повседневной жизни:**

-для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений

 и закаливающих процедур;

-преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

-соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной

 деятельности;

-наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения.

Начальная школа (сост. Е.С.Савинов). –Москва, «Просвещение», 2010г

1. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений .

1-4 классы (автор Г.И.Погадаев). – Москва, «Дрофа», 2010г

1. Настольная книга учителя физической культуры (автор-составитель Г.И.Погадаев).-

Москва, «Физкультура и спорт», 2000г

1. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время.

1-11 классы : учебно-методическое пособие. – Москва, «Дрофа», 2010г

 Согласовано Согласовано

Протокол заседания МО Заместитель директора по УВР

учителей физкультуры \_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от 31.08.2011г №1 31.08.2011г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_