

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Гимназия № 39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры (МО)
Гришутина С.А.
Руководитель кафедры (МО)
_____ (Гришутина С.А.)
протокол № 1 от 28.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
_____ А.Ф.Ганиева
Приказ № 414 _ от _27.08. 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
1-4 классы**

Составитель:

Гришутина С.А. учитель физической культуры
высшей категории МБОУ «Гимназия № 39»г.Уфа

УФА – 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889;
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012 г. №1060, от 29.12.2014 г. №1643, от 18.05.2015 года № 507, от 31.12.2015 г. № 1576;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- «Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 30.08.2013г. №320 с изменениями от 08.06.2017г. №290;
- «Положение о рабочей программе учителя Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 11.05.2016г. №336;
- Учебный план МБОУ «Гимназия №39»;
- авторская программа В. И. Лях «Физическая культура»: Москва «Просвещение», 2011

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

7-е издание, Москва «Просвещение» 2011

Нормативная база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Республики Башкортостан от 01.07.2013г. №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан».
- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 31.12.2015г. №1577;
- «Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 30.08.2013г. №320 с изменениями от 08.06.2017г. №290;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-

эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изменениями и дополнениями).

- «Положение о рабочей программе учителя Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 11.05.2016г. №336;
- Учебный план МБОУ «Гимназия №39».
- примерной Программы начального общего образования. М., «Просвещение», 2009 год.

Срок реализации программы – 4 года

Целью школьного физического воспитания учащихся 1-4 классов является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Задачи программы по физической культуре в 1-4 классах:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие основных физических качеств: координации, скорости, силы, выносливости и гибкости
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Система оценки планируемых результатов:

В 1 классе исключается система бального оценивания.

Допускается лишь словесная объяснительная оценка.

Никакому оцениванию не подлежит темп работы ученика, личностные качества школьника, своеобразие психических процессов

На уроках физкультуры во 2-4 классах оцениваются:

1. Физическая подготовленность
2. Практические умения и навыки
3. Теоретические знания
4. Навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности
5. Оценка динамики достижений учащихся в течении года (учитывается базовый уровень здоровья и физической подготовленности)
6. Комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

Методы оценки техники владения двигательными умениями и навыками:

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определёнными видами двигательных действий.
2. Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.
3. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.
4. Комбинированный метод, при котором учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий
5. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Основные технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии
Игровые технологии
Технология уровневой дифференциации
Технологии развития критического мышления
Технология личностно-ориентированного обучения

Формы обучения: разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Типы уроков:

-уроки с образовательно-познавательной направленностью - учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала.

-уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, 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

Методы ведения урока: фронтальный метод; поточный метод; посменный метод; групповой метод; индивидуальный метод.

Формы и методы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Типы контроля: внешний контроль учителя за деятельностью учащихся, взаимоконтроль и самоконтроль учащихся

Виды контроля:

Вводный (тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение)

Текущий (диагностические задания: опросы, практическое выполнение упражнения, выполнение контрольных нормативов).

Коррекция (повторное выполнение заданий, индивидуальные консультации)

Итоговый (оценка практических умений и двигательных навыков. Оценка динамики достижений учащихся в течении года)

Нетрадиционные виды контроля: кроссворды, викторины, рефераты, спортивные соревнования, олимпиады по предмету.

Рабочая программа рассчитана на 280 часов (по 2 ч в неделю, 70 часов год)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Количество часов	68	70	70	70
1	Знания о физической культуре	2	2	2	2
2	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2
3	Физическое совершенствование:	62	64	64	64
	– гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
	– легкая атлетика	14	14	14	14
	– подвижные игры	16	16	16	16
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18	20	20	20

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре»

«Способы физкультурной деятельности»

«Физическое совершенствование»).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 1-4 КЛАССЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «физическая подготовка», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать
- положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в различные подвижные игры, баскетбол, футбол и пионербол по упрощенным правилам;

Содержание учебного предмета 1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Раздел « Способы физкультурной деятельности»

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Раздел « Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Изучение техники прыжка в длину с места.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90

Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 30 секунд	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 30 сек	20	16	12	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	3	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Содержание учебного предмета 2 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Развитие выносливости. Равномерный бег до 4 мин.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой.

Пионербол: Броски мяча через волейбольную сетку. Изучение правил игры в пионербол

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)	60	40	30	60	40	30
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	23	20	15	23	20	14

Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
-----------------------------	----	----	----	----	----	----

Содержание учебного предмета. 3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения (перестроение в движении в колонну по 2, 3, 4) Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев. Упражнения на гибкость, координацию, силу.

Легкая атлетика

Изучение техники высокого старта; бег на скорость 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; различные варианты эстафет, броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: Передачи мяча в парах, через сетку, в движении. Игра в пионербол, правила судейства, игра в пионербол с двумя мячами

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36

Содержание учебного предмета. 4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Цель и задачи современного олимпийского движения. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), общеразвивающих упражнения с предметами: разминка в движении, на месте, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки. Упражнения на внимание и равновесие, координацию. Упражнения на гибкость. Упражнения общей физической подготовки (отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.)

Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег на выносливость до 6 мин, эстафетный бег.

Броски набивного мяча из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность, в цель

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой, многоскоки. Прыжки в длину с места

Подвижные игры

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»,

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: Передачи мяча в парах, через сетку, в движении. Игра в пионербол, правила судейства, игра в пионербол с двумя мячами

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120

Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Учебно-методический комплект

Учебники:

- Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
- Авторы: М.Б. Мусакаев, Ю.З. Нигматуллин Меры безопасности и профилактики травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом при занятиях физической культурой и спортом. (сборник инструктивно-методических материалов) 2010.
- Авторы: Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие. Ижевск 1996.
- Авторы: Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. Учебник. История физической культуры. «ФиС» 2001г.
- Авторы В.М. Баршай; В.Н. Курьсь; И.Б. Павлов. Учебник «Гимнастика» Издательство Феникс.

Журнал « спорт в школе»:

Журнал « Физкультура в школе»

«Подвижные игры, тренинги и уроки здоровья» Дереклеева»

«Подвижные игры» Гусев, Костарев

Настольная книга учителя физической культуры Г. И. Погодеев

Интернет-ресурсы:

Федеральные образовательные стандарты- <http://standart.edn.ru>

Социальный сайт работников образования-nspoutal.ru

Управление по физическому воспитанию учащихся РБ-fizvospitaniyrb.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое , спортивное оборудование (Стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Измерительные приборы

Спортивный зал Пришкольный стадион (площадка)

КОПИЯ. МБОУ "ГИМНАЗИЯ № 39"