

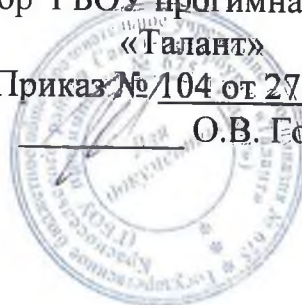
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
прогимназия № 675
Красносельского района Санкт-Петербурга
«Талант»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ прогимназия №675
«Талант»
Протокол № 1 от 26.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ прогимназия № 675
«Талант»
Приказ № 104 от 27.08.2020
О.В. Гордеева



Рабочая программа по физической культуре

для 2 Б класса

Боруновой Виты Викторовны

учителя высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург

2020 г

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 Б класса на 2020/2021 учебный год разработана в соответствии:

- с законом «Об образовании РФ» ст. 32 п.2.7, ст.7 п.1,4;
- Приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказами Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» и от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» установлены новые требования к структуре рабочих программ учебных предметов, курсов;

- Уставом прогимназии и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ учителей прогимназии.

- Образовательной программой прогимназии и комплексной программой физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа соответствует учебному плану прогимназии № 675 «Талант» на 2020/2021 учебный год, рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Лях и А.А.Зданевич
М.: Просвещение, 2014 г.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы:
учебник для общеобразовательных организаций
В. И. Лях М.: Просвещение, 2020 г.

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 2Б класса. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Так же в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Весь материал рабочей программы способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм с элементами спорта.

Характеристика особенностей 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:

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подго-

товленности;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы, обучающиеся, на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Формы и методы контроля достижения планируемых результатов

-Формами промежуточной аттестации является сдача нормативов, устные ответы по данной теме, сообщения.

- Диагностика усвоения учебного курса. Мониторинг.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	6,7	7,0	6,2	6,8	7,1
Челночный бег 3x10 м, (с).	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	3	2	-	-	-
. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	9	6	11	6	4
Метание мяча в цель (количество попаданий из 5 раз)	4	3	2	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	10	7	11	6	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35	24	21	30	21	18

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	15
-------------------------------	----	----	----	----	----	----

Содержание тем учебного курса

1.1.1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

1.1.2 СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

1.1.3 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)

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.

1.2. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал -садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

1.3 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Движения и передвижения строем

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатика

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через горку матов.

Игры «Слушай сигнал», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки», «Иголочка и ниточка»

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Перешагивание через набивные мячи.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Слушай сигнал», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки», «Иголочка и ниточка»

1.4 ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Беговая подготовка

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковая подготовка

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

Кроссовая подготовка

Бег в равномерном темпе.

Чередовать ходьбу с бегом.

Равномерный бег.

Общеразвивающие упражнения

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 вперёд, 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; воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат - секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

Безопасность физкультурного оборудования ежегодно подтверждается обследованием специальной комиссии, о чем составляются соответствующие акты.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя и обучающихся	
1.1.	Стандарт начального общего образования	Д
1.2.	В. И. Лях, Физическая культура 1-4 классы. М: Просвещение, 2020 г.	Ф
1.3.	Пособие для учителей ФК В.И.Лях. М: «Просвещение», 2014 г..	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф

2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова. Планируемые результаты начального общего образования. 2-е изд., - М. Просвещение, 2010.	Д
2.4.	Школьниковы Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе М: Просвещение, 2010.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	CD диски	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Мяч гимнастический (фитбол)	К
5.2.	Мат гимнастический	К
5.3.	Гимнастические коврики	К
5.4.	Канат для лазанья	Д
5.5.	Стенка гимнастическая	К
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	К
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	К
5.8.	Мячи: набивные (1 кг), малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	К
5.12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.13.	Кегли	К

5.14.	Обруч пластиковый	К
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Сетка волейбольная	Д
5.18.	Мягкие спортивные модули	К
5.19.	Набор ПДД	Д
5.20.	Беговая дорожка (массажер)	Д
5.21.	Гимнастические ленты, султанчики	К
5.22.	Вестибулярный тренажер «Перекасти поле»	Д
5.23.	Рулетка	Д
5.24.	Секундомер	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – комплект

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

Тематическое планирование

2 Б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам	1
3	Челночный бег.	1
4	Бег с ускорением (30 м).	2
5	Прыжки. Прыжки с места.	1
6	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	1
7	Прыжок в длину с места на результат	1
8	Метание малого мяча.	3
9	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1

10	Равномерный бег (3 мин).	1
11	Равномерный бег (4 мин).	2
12	Равномерный бег (5 мин)	2
13	Равномерный бег (6 мин).	2
14	Равномерный бег (7 мин).	2
15	Равномерный бег (8 мин).	1
16	Чередование ходьбы и бега (1км.) на результат	1
17	Контроль по теме: «Легкая атлетика»	1
18	Равномерный бег (9 мин).	1
19	Акробатика. Строевые упражнения	1
20	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги на результат.	2
21	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	3
22	Висы. Строевые упражнения	1
23	Вис (стоя и лежа).	1
24	Вис (стоя и лежа). ОРУ с гимнастической палкой.	1
25	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног на результат	1
26	Вис на согнутых руках.	1
27	Подтягивания в висе.	1
28	Опорный прыжок, лазание.	1
29	Лазание по наклонной скамейке.	1
30	Опорный прыжок на горку матов на результат	1
31	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1

32	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1
33	Контроль по теме: «Гимнастика»	1
34	Подвижные игры	10
35	Подвижные игры на основе баскетбола	1
36	Ловля и передача мяча в движении.	2
37	Ведение на месте. Броски в цель.	2
38	Развитие координационных способностей	2
39	Ловля и передача мяча в движении.	2
40	Ведение на месте. Броски в цель	2
41	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>)	2
42	Эстафеты	1
43	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол	2
44	Развитие координационных способностей на результат	1
45	Игра в мини-баскетбол.	1
46	Ловля и передача мяча в движении.	2
47	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	3
48	Контроль по теме: «Подвижные игры на основе баскетбола»	1
49	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
50	Равномерный бег (<i>4 мин</i>)	1
51	Равномерный бег (<i>5–6 мин</i>).	2
52	Равномерный бег (<i>7–8 мин</i>).	2
53	Чередование ходьбы и бега (1км.) на результат	2

54	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам	1
55	Бег с ускорением (30 м)	1
56	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	1
57	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	1
58	Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов на результат	1
59	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м.	2
60	Контроль по теме: "Легкая атлетика"	1
61	Подвижные игры	8

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
прогимназия № 675
Красносельского района Санкт-Петербурга
«Талант»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ прогимназия №675
«Талант»
Протокол № 1 от 26.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ прогимназия № 675
«Талант»
Приказ № 104 от 27.08.2020
О.В. Гордеева



Рабочая программа по физической культуре

для 3 Б класса

Боруновой Виты Викторовны

учителя высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург

2020 г

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 Б класса на 2020/2021 учебный год разработана в соответствии:

- с законом «Об образовании РФ» ст. 32 п.2.7, ст.7 п.1,4;

- Приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказами Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» и от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» установлены новые требования к структуре рабочих программ учебных предметов, курсов;

- Уставом прогимназии и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ учителей прогимназии.

- Образовательной программой прогимназии и комплексной программой физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа соответствует учебному плану прогимназии № 675 «Талант» на 2020/2021 учебный год, рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Лях и А.А.Зданевич
М.: Просвещение, 2014 г.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы:

учебник для общеобразовательных организаций

В. И. Лях М.: Просвещение, 2020 г.

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 3Б класса. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Так же в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Весь материал рабочей программы способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм с элементами спорта.

Характеристика особенностей 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:

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством

- обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы, обучающиеся, на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Формы и методы контроля достижения планируемых результатов

- Формами промежуточной аттестации является сдача нормативов, устные ответы по данной теме, сообщения.
- Диагностика усвоения учебного курса. Мониторинг.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м с высокого старта	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2. Бег 60 м с высокого старта	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2. Челночный бег 3x10 м	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
3. Бег 1000 м, мин,	4.50	5.50	6.10	5.10	6.20	6.30
4. Бег 2000 м, мин,	13.00	16.00	18.00	15.00	17.30	19.00

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	3	2	-	-	-
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	20	12	9	15	9	7
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10	13	7	5
8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
9. Метание мяча весом 150 г (м)	27	22	19	18	15	13
10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	140	130	150	130	120
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	42	32	27	36	27	24
12. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20

Содержание тем учебного курса

1.1ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

1.2 СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

1.3 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока) Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1.4 ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Беговая подготовка

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковая подготовка

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.
Прыжок в длину с короткого разбега.
Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

1.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Игры «Слушай сигнал», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки», «Иголочка и ниточка» Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

1.6 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок?», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика

Прыжки на скакалке разным способом.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Общеразвивающие упражнения

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; воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 исход-

ных 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 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.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания сильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат - секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

Безопасность физкультурного оборудования ежегодно подтверждается обследованием специальной комиссии, о чем составляются соответствующие акты.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя и обучающихся	
1.1.	Стандарт начального общего образования	Д
1.2.	В. И. Лях, Физическая культура 1-4 классы. М: Просвещение, 2020 г.	Ф
1.3.	Пособие для учителей ФК В.И.Лях. М: «Просвещение», 2014 г..	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и	Ф

	темам учебного предмета «физическая культура»	
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова. Планируемые результаты начального общего образования. 2-е изд., - М. Просвещение, 2010.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе М: Просвещение, 2010.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	CD диски	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Мяч гимнастический (фитбол)	К
5.2.	Мат гимнастический	К
5.3.	Гимнастические коврики	К
5.4.	Канат для лазанья	Д
5.5.	Стенка гимнастическая	К
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	К
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	К
5.8.	Мячи: набивные (1 кг), малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	К
5.12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый	К
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Сетка волейбольная	Д
5.18.	Мягкие спортивные модули	К
5.19.	Набор ПДД	Д
5.20.	Беговая дорожка (массажер)	Д
5.21.	Гимнастические ленты, султанчики	К
5.22.	Вестибулярный тренажер «Перекасти поле»	Д
5.23.	Рулетка	Д
5.24.	Секундомер	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – комплект

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

Тематическое планирование

3 Б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1

2	Бег на скорость в заданном коридоре.	1
3	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	2
4	Бег на результат (30, 60 м).	1
5	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1
6	Прыжок в длину с места	2
7	Метание теннисного мяча.	1
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	2
9	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (5 мин).	1
10	Равномерный бег (6 мин).	2
11	Равномерный бег (7 мин).	2
12	Равномерный бег (8 мин).	3
13	Равномерный бег (9 мин).	1
14	Кросс (1 км) на результат	1
15	Контроль по теме: "Легкая атлетика"	1
16	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
17	Кувырок вперед, кувырок назад.	2
18	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2
19	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
20	Висы. Вис за весом, вис на согнутых руках	2
21	Вис прогнувшись, поднятие ног в вися.	1
22	Подтягивания в вися.	1
23	Поднятие ног в вися, подтягивания в вися	1
24	Подтягивания в вися на результат	1
25	Опорный прыжок, лазание по канату	1

26	Лазание по канату в три приема на результат	1
27	Перелезть через препятствие.	1
28	Опорный прыжок на горку матов.	1
29	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук на результат	1
30	Контроль по теме: "Гимнастика"	1
31	Подвижные игры	10
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2
33	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	2
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	2
35	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	4
36	Ловля и передача мяча в кругу.	3
37	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
38	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2
39	Ловля и передача мяча в квадрате.	2
40	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2
41	Контроль по теме: "Подвижные игры на основе баскетбола.	1
42	Эстафеты с мячами.	1
43	Кроссовая подготовка Равномерный бег (5 мин).	1
44	Равномерный бег (6 мин).	1
45	Равномерный бег (7 мин)	3
46	Равномерный бег (9 мин)	2
47	Равномерный бег (10 мин)	2
48	Бег на результат Кросс (1 км)	1
49	Легкая атлетика. Бег и ходьба.	1

50	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	2
51	Бег на результат (30, 60 м).	1
52	Прыжки. Тройной прыжок с места.	1
53	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
54	Прыжок в длину с места на результат	1
55	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	2
56	Контроль по теме: "Легкая атлетика"	1
57	Подвижные игры	8

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
прогимназия № 675
Красносельского района Санкт-Петербурга
«Талант»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ прогимназия №675
«Талант»
Протокол № 1 от 26.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ прогимназия № 675
«Талант»
Приказ № 104 от 27.08.2020
О.В. Гордеева



Рабочая программа по физической культуре

для 4 Б класса

Боруновой Виты Викторовны

учителя высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург

2020 г

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 4 Б класса на 2020/2021 учебный год разработана в соответствии:

- с законом «Об образовании РФ» ст. 32 п.2.7, ст.7 п.1,4;

- Приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказами Минобрнауки РФ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» и от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» установлены новые требования к структуре рабочих программ учебных предметов, курсов;

- Уставом прогимназии и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ учителей прогимназии.

- Образовательной программой прогимназии и комплексной программой физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа соответствует учебному плану прогимназии № 675 «Талант» на 2020/2021 учебный год, рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Лях и А.А.Зданевич
М.: Просвещение, 2014 г.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы:

учебник для общеобразовательных организаций

В. И. Лях М.: Просвещение, 2020 г.

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 4Б класса. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Так же в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Весь материал рабочей программы способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по степ - аэробике.

Характеристика особенностей 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:

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством

- обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы, обучающиеся, на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Формы и методы контроля достижения планируемых результатов

- Формами промежуточной аттестации является сдача нормативов, устные ответы по данной теме, сообщения.
- Диагностика усвоения учебного курса. Мониторинг.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м с высокого старта	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2. Бег 60 м с высокого старта	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2. Челночный бег 3х10 м	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
3. Бег 1000 м, мин,	4.50	5.50	6.10	5.10	6.20	6.30
4. Бег 2000 м, мин,	13.00	16.00	18.00	15.00	17.30	19.00

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	3	2	-	-	-
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	20	12	9	15	9	7
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10	13	7	5
8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
9. Метание мяча весом 150 г (м)	27	22	19	18	15	13
10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	140	130	150	130	120
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	42	32	27	36	27	24
12. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20

Содержание тем учебного курса

1.1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1.2 СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

1.3 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1.4 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.4.1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (45 часа)

Беговая подготовка

Равномерный медленный бег 3 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность.

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

1.4.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 часов)

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», игра мини-волейбол.

1.5 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)

Акробатика

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднятие ног в висе.

Подтягивания в висе.

Перелезание через препятствие.

Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами, на носках.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения»,

«Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Прикладная гимнастика

Прыжки на скакалке разным способом.

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Степ - аэробика

Тема 1.1. Вводные занятия. Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм. Практика. Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и техни-

ке безопасности. Специальная форма одежды и обуви. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Разучивание разминки. Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Тема 1.2. Итоговые занятия. Практика. Подготовка к открытому занятию для родителей: оформление зала, репетиции номеров. Проведение открытого занятия для родителей «Чему мы научились». Итоговая диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Раздел 2. Комплекс № 1 «Элементарный» Теория. Базовые шаги March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад. Практика: Разучивание, совершенствование упражнений комплекса № 1 и формирование следующих двигательных умений: Основные движения Двигательные умения Равновесие Стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу Прыжки, напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см. Ходьба между степами «змейкой» Ходьба по степам Бег Бег «змейкой» между степами.

Описание комплекса № 1 «Элементарный». Подготовительная часть (разминка). Степперы разложены в шахматном порядке разложены степы.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.

4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

6. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Упражнение на равновесие: стоять на двух ногах на степе, закрыв глаза, начиная с 10 сек до 25 сек.
20. Обычная ходьба на степе.
21. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
22. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
23. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
24. Шаг на степ — со степа.
25. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
26. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
27. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
28. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
29. Бег змейкой вокруг степов.
30. Подвижные игры.

Вариант 1 «Цирковые лошадки». Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.)

Вариант 2 «Скворечники». Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

Вариант 3 «Пингвины на льдине». Заключительная часть. Заключительный stretch. Упражнения на расслабление и дыхание на ковриках.

Раздел 3.

Комплекс № 2 «Базовый» Теория. Базовые шаги Step touch (степ тач) — приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) — шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тач) — касание носком пола или степа. Практика. Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений: Основные движения Двигательные умения Равновесие Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза. С предметом на голове встать на степ, сойти со степа. Прыжки Напрыгивание на степ,

спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см. Ходьба, перешагивая ступы. Ходьба с перешагиванием через ступы. Бег вокруг ступов, по сигналу встать на степ.

Описание комплекса степ-аэробики № 2 «Базовый».

Ступы расположены в хаотичном порядке. Подготовительная часть (разминка).

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.

2. Шагать со ступа на степ, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону).

5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу

2. Шаг со ступа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шагать со ступа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).

6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону. 12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ, со ступа.

15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ со ступа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижные игры:

Вариант 1 «Физкульт-ура!». Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт — игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

Вариант 2. «Фигуры».

Вариант 3. «Уголки». Заключительная часть. Заключительный stretch. Игры и упражнения на релаксацию.

Общеразвивающие упражнения

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 вперёд, 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; воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, послед-

ствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями,

есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;

Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания сильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат - секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным

особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Безопасность физкультурного оборудования ежегодно подтверждается обследованием специальной комиссии, о чем составляются соответствующие акты.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя и обучающихся	
1.1.	Стандарт начального общего образования	Д
1.2.	В. И. Лях, Физическая культура 1-4 классы. М: Просвещение, 2020 г.	Ф
1.3.	Пособие для учителей ФК В.И.Лях. М: «Просвещение», 2014 г..	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова. Планируемые результаты начального общего образования. 2-е изд., - М. Просвещение, 2010.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе М: Просвещение, 2010.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д

4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	CD диски	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Мяч гимнастический (фитбол)	К
5.2.	Мат гимнастический	К
5.3.	Гимнастические коврики	К
5.4.	Канат для лазанья	Д
5.5.	Стенка гимнастическая	К
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	К
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	К
5.8.	Мячи: набивные (1 кг), малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	К
5.12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый	К
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Сетка волейбольная	Д
5.18.	Мягкие спортивные модули	К
5.19.	Набор ПДД	Д
5.20.	Беговая дорожка (массажер)	Д
5.21.	Гимнастические ленты, султанчики	К
5.22.	Вестибулярный тренажер «Перекасти поле»	Д
5.23.	Рулетка	Д

5.24.	Секундомер	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – комплект

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

Тематическое планирование 4 Б класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1	Ходьба и бег. Бег на скорость в заданном коридоре.	1
2	Бег на скорость в заданном коридоре.	1
3	Бег на скорость	1
4	Бег на скорость (30м)	2
7	Бег на результат (60м)	2
9	Прыжок в длину с места	2
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	2
11	Равномерный бег (5 мин)	2
12	Равномерный бег (6 мин).	2
13	Равномерный бег (7 мин)	2
14	Равномерный бег (8 мин)	2
15	Равномерный бег (9 мин)	2
16	Равномерный бег (10 мин)	1
17	Кросс (1 км) на результат	1
18	Контроль по курсу "Легкая атлетика"	1
19	Кувырок вперед, кувырок назад.	2
20	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2

21	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
22	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	2
23	Подтягивания в вися на результат	1
24	Лазание по канату в три приема.	2
25	Опорный прыжок на результат	1
26	Контроль по теме: «Гимнастика»	1
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2
28	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	2
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	2
30	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	2
31	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	2
32	Ловля и передача мяча в кругу.	2
33	Ловля и передача мяча в квадрате	2
34	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	2
35	Контроль по курсу: «Подвижные игры на основе баскетбола»	1
36	Разучивание базовых шагов March (марш)	1
37	Разучивание базовых шагов Step	1
38	Разучивание базовых шагов Basic step	1
39	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	1
40	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	1
41	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	1
42	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями	1
43	Разучивание stretch-упражнений заключительной части	1
44	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1
45	Совершенствование упражнений всего комплекса	1

46	Разучивание базовых шагов Step touch	1
47	Разучивание базовых шагов V-step	1
48	Разучивание базовых шагов Toe touch	1
49	Совершенствование базовых шагов.	1
50	Разучивание упражнений основной части комплекса	1
51	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	1
52	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	1
53	Разучивание stretch-упражнений заключительной части	1
54	Совершенствование упражнений всего комплекса	1
55	Равномерный бег (5 мин)	2
56	Равномерный бег (6 мин)	2
57	Равномерный бег (7 мин).	2
58	Равномерный бег (8мин).	2
59	Равномерный бег (9 мин).	2
60	Равномерный бег (10 мин)	1
61	Кросс (1 км) на результат	1
62	Бег на скорость (30м).	2
63	Бег на скорость (60м).	2
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
65	Прыжок в длину с места на результат	1
66	Бросок теннисного мяча на дальность	2
67	Контроль по курсу: «Легкая атлетика»	1
68	Подвижные игры	9