

Физическая культура



Рабочая
программа



вентана
граф

1-4
классы



Начальная школа XXI века

Т. В. Петрова
Ю. А. Копылов
Н. В. Полянская
С. С. Петров

Физическая культура

Рабочая программа

1–4 классы

2-е издание, переработанное



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2017

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5
Ф50

Физическая культура : рабочая программа : 1–4 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – 2-е изд., перераб. – М. : Вентана-Граф, 2017. – 46, [2] с.

ISBN 978-5-360-08556-0

Рабочая программа предназначена для организации обучения физической культуре в начальных классах общеобразовательных организаций по учебникам для 1–2 и 3–4 классов, входящим в систему «Начальная школа XXI века», которая выпускается издательским центром «Вентана-Граф». Программа включает пояснительную записку, содержание курса для начальной школы и примерное тематическое планирование курса по каждому году обучения.

Адресована учителям и методистам общеобразовательных организаций.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту и Примерной основной образовательной программе начального общего образования.

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-360-08556-0

© Издательский центр «Вентана-Граф», 2012
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2017,
с изменениями

Рабочая программа по физической культуре. 1–4 классы

Пояснительная записка

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

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

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

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс

учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

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

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

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

личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

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

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

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

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Она входит в состав комплекта учебного предмета, включающего учебники для учащихся 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения

к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на получение знаний о физической культуре;
- на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Курс состоит из пяти разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»,

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Все применяемые в курсе средства и методы обучения направлены на то, чтобы на уроках по физической культуре учащиеся обучались использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Курс ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Место предмета в учебном плане

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура».

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии

с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

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

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Планируемые результаты изучения предмета

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

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

Организация здорового образа жизни

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

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

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

Плавание (стили плавания – брасс и кроль на груди).

Тематическое планирование курса

Ниже представлено тематическое планирование курса для каждого из четырёх классов начальной школы из расчёта 2 учебных часа в неделю (табл. 1–4). Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным и соответствует распределению материала в учебниках для 1–2 и 3–4 классов. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

При выделении в школьном учебном плане дополнительно часа на изучение предмета «Физическая культура» (3 ч в неделю) следует исходить из количества часов, указанных через косую черту возле названий разделов и тем.

Таблица 1

Тематическое планирование курса для 1 класса

Всего 66/99 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1	2	3
Знания о физической культуре (3/4 ч)		
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов

1	2	3
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Уметь разъяснять значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; определять важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека
Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника I класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Определять значение понятия «режим дня»; выделять составляющие элементы режима дня; разъяснять значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминутки; соблюдать правильный режим дня

Здоровое питание	Режим питания школьника I класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	Уметь разъяснять понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)		
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Соблюдать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений

1	2	3
Физические упражнения для физкультурминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Соблюдать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Упражнения для профилактики нарушения зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
Спортивно-оздоровительная деятельность (59/87 ч)		
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Выполнять основные правила бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; пробегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м

<p>Гимнастика с основами акробатики (16 / 23 ч)</p>	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений;</p> <p>правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию</p>
<p>Лыжная подготовка (12 / 19 ч)</p>	<p>Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.</p> <p>Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)</p>	<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>выполнять и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p> <p>выполнять скользящий ход</p>

Окончание табл. 1

1	2	3
Подвижные игры (15/22 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

Примечание. В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Таблица 2

Тематическое планирование курса для 2 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1	2	3
Знания о физической культуре (3/4 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; раскрывать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать элементы правильной осанки человека в положении сидя и стоя

1	2	3
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие	Называть способы закаливания организма;

	процедуры (воздушные ванны, обливания, хождение босиком)	обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперёд с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках	Правильно организовывать место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики

1	2	3
	с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	
Физические упражнения для физкультурминуток	Движения руками через стороны вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Разрабатывать план физкультурминуток в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультурминуток
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Раскрывать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц и уметь выполнять эти упражнения
Физические упражнения для профилактики осанки	Ходьба, стойка на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая пал-	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики

	<p>ка) столами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку</p>	
<p>Физические упражнения для профилактики нарушения зрения</p>	<p>Упражнения для зрения (согревание глаз ладонями, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)</p>	<p>Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушения зрения</p>
<p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>	<p>Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах,</p>	<p>Объяснить значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>

1	2	3
	прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	
Спортивно-оздоровительная деятельность (61/90 ч)		
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на расстояние 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, ши-	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтя-

<p>Лыжная подготовка (12/19 ч)</p>	<p>роким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>	<p>гиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>
	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плутом</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плутом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>

Окончание табл. 2

1	2	3
Подвижные и спортивные игры (17 / 25 ч)	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности при подвижных играх на спортивных площадках; играть в подвижные игры, соблюдая правила

Примечание. В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематическое планирование курса для 3 класса

Всего 68 / 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1	2	3
Знания о физической культуре (3/4 ч)		
История физической культуры в Древнем мире. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; Объяснить роль физической культуры в древних обществах; Раскрывать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; Раскрывать связь между военной деятельностью и спортом

1	2	3
Физическая культура разных народов мира	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Организация здорового образа жизни (1/3 ч)		
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на	Формулировать правила здорового питания;

	состояние пищеварительных органов	обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)		
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснить значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля.	Регулярно вести дневник самоконтроля;

1	2	3
	<p>Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстрые движения (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)</p>	<p>Обновлять необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои самостоятельные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
<p>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>	<p>Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)</p>	<p>Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>
<p>Физические упражнения для физкультурминут</p>	<p>Упражнения для активизации кровообращения в конечностях</p>	<p>Выполнять физкультурминутки в домашних условиях</p>

<p>Физические упражнения для профилактики нарушения осанки</p>	<p>Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многочрезные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны, палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)</p>	<p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки</p>
<p>Упражнения для профилактики нарушения зрения</p>	<p>Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе</p>	<p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p>
<p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>	<p>Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра, в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в по-</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>

1	2	3
	<p>ложении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)</p>	
Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)		
Лёгкая атлетика (16/23 ч)	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места,</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время;</p>

	<p>в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (16 / 23 ч)</p>	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнитесь!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопат-</p>	<p>Называть основные положения тела;</p> <p>выполнять строевые команды и упражнения;</p> <p>выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>

1	2	3
Лыжная подготовка (12/19 ч)	каж. Упражнения с гимнастической палкой	
Лыжная подготовка (12/19 ч)	Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «ёлочка». Поворот на спуске переступанием на внешней лыжу. Спуски в основной стойке	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время
Подвижные и спортивные игры (17/24 ч)	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; ведение мяча носком ноги)	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

Примечание. В бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Тематическое планирование курса для 4 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
1	2	3
Знания о физической культуре (3/4 ч)		
<p>История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны</p>	<p>Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России</p>	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России</p>
Возрождение Олимпийских игр. Важ-	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;

1	2	3
<p>нейшие символы Олимпийских игр</p>	<p>Пьера де Кубертена в восстании традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр</p>	<p>объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте ученика называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр</p>
<p>Опорно-двигательная система человека</p>	<p>Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей</p>	<p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека</p>
<p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Виды травм. Понятие «разминка»</p>	<p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах</p>

<p>Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания</p>	<p>Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения</p>	<p>Изучать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснить функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; раскрывать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания</p>
<p>Способы передвижения человека</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека</p>	<p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека</p>
<p>Организация здорового образа жизни (1/3 ч)</p>		
<p>Массаж</p>	<p>Причины утомления. Понятие о массаже, его функции</p>	<p>Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)</p>

1	2	3
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1/2 ч)	
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функцию сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Раскрывать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс

	и ногами влево и вправо, упражнения для растягивания мышц «Дровосек»	упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультурминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультурминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многokrатные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочередное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

1	2	3
<p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>	<p>Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег попересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств</p>

	в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	
Спортивно-оздоровительная деятельность (61/89 ч)		
Лёгкая атлетика (12/18 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
Гимнастика с основами акробатики (13/20 ч)	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса).	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;

1	2	3
Лыжная подготовка (12/17 ч)	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
	Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полулёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Слуски в низкой стойке	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
Подвижные и спортивные игры (14/20 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отско-	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;

	<p>ка мяча после броска одной рукой о стену.</p> <p>Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками).</p> <p>Подвижные игры с мячом</p>	<p>организовывать и проводить подвижные игры;</p> <p>договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>
<p>Плавание (10/14 ч)</p>	<p>Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду.</p> <p>Правила передвижения по дну бассейна. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди</p>	<p>Называть правила техники безопасности в бассейне;</p> <p>называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием;</p> <p>называть правила передвижения по дну бассейна;</p> <p>описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом;</p> <p>плавать двумя изучаемыми стилями</p>

Примечание. В беснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы. Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

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 требования ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения названного требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Подбор оборудования для уроков определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий в соответствии с перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России (приказ Министерства образования РФ от 27 декабря 1993 г. № 529 «Об утверждении перечня учебного оборудования для общеобразовательных учреждений»).

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимна-

стические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: модели, настенные таблицы, компьютер, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (компакт-дисках, киноплёнке и др.), дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно-методической литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету «Физическая культура» и методике обучения.

Также необходимо **вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.**

Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета.....	5
Место предмета в учебном плане	7
Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	7
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	8
Планируемые результаты изучения предмета	11
Содержание курса.....	12
Тематическое планирование курса	14
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	46
