

ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына

І. Пояснительная записка

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов, как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

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

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является 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, её 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 обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло-

щадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– 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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

II. Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцатидвадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405 ч. Из них 12 ч выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч – на раздел «Физическое совершенствование» (первая часть). Во второй части предусматривается 135 ч. Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Однако при таком распределении часов (12 ч+12 ч) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа

жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, нацеленным на технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3-го классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому должны прийти на уроке ученики. Деление текста на рубрики позволяет научить школьников составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника Образовательной системы «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных свя-

зей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно начинать пытаться ученику рассказывать незнакомые для него вещи. Он может быть даже заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать ребятам осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно начинают возникать вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохране-

ние жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Содержание учебного предмета

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
I часть – 270 ч.	67 ч.	68 ч.	68 ч.	67 ч.
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 246 ч.:	61 ч.	62 ч.	62 ч.	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч.				
– гимнастика с основами акробатики – 64 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
– лёгкая атлетика – 50 ч.	14 ч.	15 ч.	11 ч.	10 ч.
– лыжные гонки – 48 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
– плавание – 22 ч.			11 ч.	11 ч.
– подвижные и спортивные игры – 54 ч.	17 ч.	17 ч.	10 ч.	10 ч.
– общеразвивающие упражнения				
II часть – 135 ч.	32 ч.	34 ч.	34 ч.	35 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта:	22 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.
– подвижные игры на основе баскетбола – 94 ч.				
– подвижные игры на основе мини-футбола – 94 ч.				
– подвижные игры на основе бадминтона – 94 ч.				
– подвижные игры на основе настольного тенниса – 94 ч.				
– подвижные игры и национальные виды спорта народов России – 94 ч.				
– плавание – 94 ч.				
– по выбору учителя – 94 ч.				
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.	11 ч.
Итого: 405 ч.	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Первая часть (270 ч.) состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

Физическая культура (4 ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия (4 ч.). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (64 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (50 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражне-

ния: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (48 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание (22 ч.). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры (54 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упраж-

нения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание 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—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Вторая часть (135 ч.) определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41 ч.).

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

VII. Работа с учебниками по «Физической культуре»

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник.

Поэтому авторы не стали загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей. Книга первая, часть 1 – «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит ребенка к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни школьника. С помощью рисунков и вопросов к ним ребёнок, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» (с. 8), «Зачем нужен режим дня?» (с. 12), «Как выполнять зарядку и физкультминутки?» (с. 14-17). В первой части учебника предлагается провести в классе соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», а также выполнить вместе с близкими проект «Спортивный фотоальбом». Выполняя этот проект, ребёнок знакомится с видами спорта, которыми увлекаются члены его семьи.

Книга первая, часть 2 – «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы «Зачем они необходимы человеку?» и «Как их развить?». Во второй части учебника детям также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком «Для любознательных», который помогает расширению кругозора и формированию у ребёнка целостной картины мира. Для взаимодействия ребёнка с родителями предлагается проект «Я и мой папа (моя мама) – чемпионы!».

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С помощью проблемных ситуаций, созданных в учебнике, ребенок отвечает на вопросы: «Как появились физические упражнения?», «Каким должен быть защитник Родины?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ребёнок узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие. Несколько тем под общим названием «Путешествуя, играем» не просто знакомят детей с играми народов мира и России, но и выстраивают тесную связь с большим разделом предметной области «Окружающий мир». Для совместной работы ребёнка и семьи в тре-

твей части предлагаются два проекта «Спортивное генеалогическое древо моей семьи» и «Во что играли наши бабушки».

Книга вторая, часть 4 – «Я – сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением знаний и способов двигательной деятельности. В данном разделе школьники учатся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Многие темы 4-й части связаны и с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Нам хотелось, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью жизни ребёнка.

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

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

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его 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. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической

культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

• *Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл.*

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, В.Э. Цандыков

Пояснительная записка к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 1–4-х классов

Тематическое планирование составлено на основе программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405 ч.

Из них 270 ч. выделяется на первую часть, в том числе: 12 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч Э на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч – на раздел «Физическое совершенствование».

Вторая часть – 135 ч., определяется образовательным учреждением исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Из них: 94 ч. – подвижные игры с элементами спорта. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

В том числе – 41 ч., выделяется на «Подготовку и проведение соревновательных мероприятий».

Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера несут, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
I часть – 270 ч.	67 ч.	68 ч.	68 ч.	67 ч.
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 246 ч.:	61 ч.	62 ч.	62 ч.	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч.				
– гимнастика с основами акробатики – 64 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
– лёгкая атлетика – 50 ч.	14 ч.	15 ч.	11 ч.	10 ч.
– лыжные гонки – 48 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
– плавание – 22 ч.			11 ч.	11 ч.
– подвижные и спортивные игры – 54 ч.	17 ч.	17 ч.	10 ч.	10 ч.
– общеразвивающие упражнения				
II часть – 135 ч.	32 ч.	34 ч.	34 ч.	35 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта:	22 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.
– подвижные игры на основе баскетбола – 94 ч.				
– подвижные игры на основе мини-футбола – 94 ч.				
– подвижные игры на основе бадминтона – 94 ч.				
– подвижные игры на основе настольного тенниса – 94 ч.				
– подвижные игры и национальные виды спорта народов России – 94 ч.				
– плавание – 94 ч.				
– по выбору учителя – 94 ч.				
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.	11 ч.
Итого: 405 ч.	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Тематическое планирование

1-й класс

Тема урока	Число часов	Содержание
Первая часть (67 ч.)		
Знания о физической культуре (3 ч.)		
Физическая культура	1	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.

Тема урока	Число часов	Содержание
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.)		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения	5	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Равновесие. Строевые упражнения	5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание	6	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	14	
Ходьба и бег	5	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.

Тема урока	Число часов	Содержание
Прыжки	4	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
Метание мяча	5	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры	17	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>
Вторая часть (32 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)		
<ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя 	22	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p> <p>См. приложение</p>

Тема урока	Число часов	Содержание
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Тематическое планирование

2-й класс

Тема урока	Число часов	Содержание
Первая часть (68 ч.)		
Знания о физической культуре (3 ч.)		
Физическая культура	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		

Тема урока	Число часов	Содержание
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения	5	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Висы. Строевые упражнения	5	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание	6	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	15	
Ходьба и бег	5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Прыжки	5	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
Метание	5	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

Тема урока	Число часов	Содержание
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Вторая часть (34 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Тематическое планирование

3-й класс

Тема урока	Число часов	Содержание
Первая часть (68 ч.)		
Знания о физической культуре		
Физическая культура	1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История спорта и физической культуры через историю семьи.
Физические упражнения	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч.)		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.

Тема урока	Число часов	Содержание
Висы. Строевые упражнения (6 ч)		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика	11	
Ходьба и бег (4 ч.)	4	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки (3 ч.)	4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча (3 ч.)	3	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Плавание	11	
Плавание	11	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.
Подвижные игры	10	
Подвижные и спортивные игры	17	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема урока	Число часов	Содержание
Вторая часть (34 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Тематическое планирование

4-й класс

Тема урока	Число часов	Содержание
Первая часть (67 ч.)		
Знания о физической культуре		
Физическая культура	1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Тема урока	Число часов	Содержание
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы	5	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.
Опорный прыжок, лазание по канату	5	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Плавание	11	
Плавание	11	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Тема урока	Число часов	Содержание
Подвижные игры	10	
Подвижные и спортивные игры		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
Вторая часть (35 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
<ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя 	24	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p> <p>См. приложение</p>
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (11 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.