

I. Пояснительная записка

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 площадки, 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 принципов «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.

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

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 405 ч. Из них 16 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 16 ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 373 ч. – на раздел «Физическое совершенствование».

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом курс «Физическая культура» изучается по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 98 часов. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

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: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение 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 образа жизни, 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 ее 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 её напряжённость 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 необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Содержание учебного предмета

Физическая культура. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. 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 физической деятельности.

Самостоятельные занятия. 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. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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.

Легкая атлетика. 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 упражнения: 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.

Подвижные и спортивные игры. 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

Планируемые результаты

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, 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; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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 лежа 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 вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера 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.

VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема	Часы	Дата		Форма контроля	Вид учебной деятельности
			План	Факт.		
1	Инструктаж.Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.	1	01 сен		текущий	Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2	История развития физической культуры и спортивных соревнований.	1	02.сен		текущий	
3	История возникновения олимпийских игр.	1	07.сен		текущий	
<i>Раздел 1 «Лёгкая атлетика» 24ч.</i>						
4	Инструктаж. Предупреждение травматизма во время занятий лёгкой атлетикой.	1	08.сен		текущий	Уметь перестраиваться из одной колонны в две.
5	Ходьба на носках и пятках.	1	09.сен		текущий	
6	Чередование ходьбы и бега.	1	14.сен		текущий	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
7	Перешагивание через предметы.	1	15.сен		текущий	Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра.
8	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	16.сен		текущий	Осваивать технику перешагивания через предметы
9	Чередование ходьбы и бега.	1	21.сен		текущий	Осваивать технику бега.

10	Челночный бег.	1	22.сен		текущий
11	Челночный бег 3 x 10 м.	1	23.сен		текущий
12	Прыжок в длину с места.	1	28.сен		текущий
13	Профилактика нарушений осанки.	1	29.сен		текущий
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	30.сен		текущий
15	Прыжок в длину с места.	1	05.окт		текущий
16	Из истории спорта. Летние Олимпийские игры.	1	06.окт		текущий
17	Метание маленького мяча.	1	07.окт		текущий
18	Метание мяча.	1	12.окт		текущий
19	Броски мяча от груди.	1	13.окт		текущий
20	Эстафета с мячом.	1	14.окт		текущий
21	Бег с изменением темпа.	1	19.окт		текущий
22	Бег с изменением направления.	1	20.окт		текущий
23	Преодоление препятствий.	1	21.окт		текущий
24	Бег с препятствиями.	1	26.окт		текущий

25	Прыжки через скакалку.	1	27.окт		текущий	
26	Прыжки через скалку.	1	28.окт		контрольный	
27	Подвижные игры.	1	28.окт		текущий	
<i>Раздел 2 «Гимнастика» 21 ч.</i>						
28	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	10 ноя		текущий	Иметь представление о физическом развитии человека.
29	Физическое развитие человека.	1	11 ноя		текущий	Характеризовать показатели физического развития.
30	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1	16 ноя		текущий	Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.
31	Перекаты в сторону.	1	17 ноя		текущий	Осваивать технику перекатов.
32	Кувырок вперёд.	1	18 ноя		текущий	Проявлять качества координации при выполнении перекатов.
33	Лазание по гимнастической скамейке.	1	23 ноя		текущий	Осваивать технику выполнения кувырков.
34	Лазание по гимнастической скамейке.	1	24 ноя		текущий	Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке.
35	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	25 ноя.		текущий	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках.
36	Стойка на лопатках.	1	30 ноя		текущий	Соблюдать правила безопасности при выполнении кувырков, стойки на лопатках и лазания по гимнастической скамейке.
37	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	01 дек		текущий	

38	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1	02 дек		текущий	Осваивать технику упражнений с обручем и скакалкой. Выполнять вис и подтягивание на перекладине. Составлять и выполнять комплекс упражнений на исправление осанки. Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Соблюдать правила безопасности в коллективных спортивных действиях.
39	Равновесие. Обруч.	1	07 дек		текущий	
40	Упражнения с обручем.	1	08 дек		текущий	
41	Упражнения со скакалкой.	1	09 дек		текущий	
42	Упражнения со скакалкой.	1	14 дек		текущий	
43	Вис на перекладине.	1	15 дек		текущий	
44	Подтягивание на перекладине.	1	16 дек		текущий	
45	Упражнения, направленные на исправление осанки.	1	21 дек		текущий	
46	Упражнения, направленные на исправление осанки.	1	22 дек		контрольный	
47	Эстафеты.	1	23 дек		текущий	
48	Эстафеты.	1	28 дек		текущий	

Раздел 3 «Спортивные игры» 26 ч.

49	Инструктаж по охране труда. Баскетбол. Ведение мяча	1	29 дек.		текущий	Осваивать технику передачи мяча в парах.
50	Передача мяча в парах.	1	30 дек.		текущий	
51	Ведение мяча.	1	20 янв		текущий	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Выполнять броски в кольцо баскетбольного мяча. Применять навыки ведения мяча в
52	Ведение мяча в баскетболе.	1	13 янв		текущий	
53	Ведение мяча в баскетболе.	1	18 янв		текущий	
			19 янв			

54	Разновысокое ведение мяча в баскетболе.	1			текущий	эстафете.
55	Бросок в кольцо в баскетболе.	1	20 янв		текущий	Соблюдать правила безопасности при проведении эстафет.
56	Равновесие (ходьба по скамейке)	1	25 янв.		текущий	
57	Ведение мяча в баскетболе.	1	26 янв.		текущий	Овладеть техникой разновысокого ведения баскетбольного мяча.
58	Разновысокое ведение мяча в баскетболе.	1	27 янв.		текущий	Принимать правильные решения при коррекции бросков мяча в кольцо.
59	Эстафета с ведением мяча.	1	01 фев		текущий	Передавать и принимать баскетбольный мяч в паре.
60	Подвижные игры. Бег.	1	02 фев		текущий	
61	Режим дня школьника.	1	03 фев		текущий	Знать и выполнять режим дня школьника.
62	Удар по неподвижному футбольному мячу.	1	08 фев		текущий	
63	Удар по катящемуся футбольному мячу.	1	09фев		текущий	Владеть техникой удара по неподвижному и катящемуся футбольному мячу
64	Ведение футбольного мяча.	1	20 фев		текущий	Отработать удар по футбольному мячу.
65	Отработка ударов по футбольному мячу.	1	10фев		текущий	
66	Эстафета с мячом.	1	15 фев		текущий	Применять навыки обработки футбольного мяча в эстафете.
67	Игра в мини футбол.	1	16фев.		текущий	
68	Подвижные игры на материале футбола.	1	17фев		текущий	Осваивать технику выполнения танцевального шага.
			24фев		текущий	Выполнять отжимание в упоре лёжа.

69	Акробатика. Танцевальный шаг.	1				Выполнять подтягивание на перекладине. Выполнять прыжки со скакалкой на месте и в движении. Осваивать технику лазания по канату. Выполнять подтягивание на гимнастической скамейке. Применять навыки, полученные на уроках, при проведении эстафеты.
70	Акробатика. Отжимание, лёжа в упоре.	1	27фев		текущий	
71	Акробатика. Подтягивание. Скакалка.	1	29фев		текущий	
72	Акробатика и танцы.	1	01 мар		текущий	
73	Лазанье по канату.	1	02 мар		текущий	
74	Равновесие на гимнастическом бревне.	1	05 мар		текущий	

Раздел 4 «Лёгкая атлетика» 21ч.

75	Инструктаж по соблюдению правил безопасного поведения на уроках физкультуры.	1	09мар		текущий	Оценивать своё состояние после выполнения комплекса упражнений утренней зарядки. Выполнять строевые команды: сомкнись, вперёд марш, на месте стой. Прыгать в длину с разбега. Овладеть техникой метания маленького мяча на дальность. Метать мяч в цель.
76	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Строевая подготовка.	1	14мар		текущий	
77	Строевая подготовка.	1	15мар		текущий	
78	Строевая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Бег на 30 м.	1	16мар		текущий	
79-80	Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Подвижные игры.	2	21мар 22мар		текущий	
81	Прыжки в длину с разбега. «Челночный» бег. Метание в цель	1	23мар		текущий текущий	
82	Строевая подготовка. Бег на 30 м. Метание в цель.	1	04апр		текущий	

83	Прыжки в длину Бег на 30 м. Метание мяча. Передача мяча в футболе.	1	05 апр		текущий	<p>Выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику бега.</p> <p>Выявлять типичные ошибки при метании мяча в цель.</p> <p>Совершенствовать технику метания на заданное расстояние.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику бега с преодолением препятствий.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в игровой деятельности.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.</p>
84	Прыжки в длину с места. «Челночный» бег. Бросок и ловля мяча рукой в игре «Ручной мяч».	1	06апр		текущий	
85	Строевая подготовка. «Челночный» бег. Метание в цель. Упражнения со скакалкой.	1	11 апр		текущий	
86	Метание в цель. Бег на 30 м. Упражнения со скакалкой.	1	12апр		текущий	
87-88	Прыжки в длину. Бег на 30 м. Упражнения со скакалкой.	2	13апр 18апр		текущий	
89	Прыжки в длину. Упражнения со скакалкой.	1	19 апр		текущий	
90	Прыжки в длину с места. Броски и ловля мяча рукой.	1	20апр		текущий	
91-92	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание. Броски мяча рукой в игре ручной мяч.	2	25апр 26апр		текущий	
93	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание. Броски мяча рукой в игре ручной мяч.	1	27апр		текущий	
94-95	Прыжки в длину с разбега. Прием – передача, бросок мяча.	2	03май 04май		текущий	
96	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	10май		текущий	
97-98	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) по разметкам.	2	11май 16май		текущий	
99-100	Бег с преодолением препятствий	2	17май 18май		текущий	

101-102	Подвижные игры.	2	23,24		текущий	
итого		102				

Программа рассчитана на 102 часа

Нормативы по физической культуре учащихся 7 – 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Без 30 м.	7	7,5 и выше	7,3 – 6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,3 – 6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0 - 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 - 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 - 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м.	7	11,2 и выше	10,8 – 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3 – 10,6	10,2 и ниже

			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6 – 9	12,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	7,5	2	5 – 8	11,5
			9	1 и ниже	3-5	7,5	2	6 – 9	13,0
			10	2 и ниже	4-6	8,5	3	7 - 10	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой (Д).	7	1	2 – 3	4 и выше	2 и ниже	4 – 8	12 и выше
			8	1	2 – 3	4	3	6 – 10	14
			9	1	3 – 4	5	3	7 – 11	16
			10	1	3 - 4	5	4	8 - 13	18

VII. 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 физическому оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Оно прочно укреплено, хорошо отполировано. Качество оборудования тщательно проверяется учителем перед каждым занятием.