

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет «**Физическая культура**» является основой физического воспитания школьников и обязательным учебным курсом в общеобразовательном учреждении. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

МАОУ Школа «Эврика-развитие» – это полисистемная школа, реализующая основные образовательные программы начального общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и Концепцией индивидуализации образования.

**Полисистемность** образовательной программы заключается в предоставлении выбора обучения ребенка в следующих педагогических системах: Развивающее обучение (система Д.Б.Эльконина-В.В.Давыдова), Педагогика М.Монтессори, Вальдорфская педагогика, Свободная педагогика.

В современной школе индивидуализации, соответствующей ФГОС, основными целями образовательного процесса являются:

1. умение учащихся ставить осмысленные образовательные цели;
2. способность действовать самостоятельно и совместно с другими людьми;
3. способность выстраивать ситуации самообразования;
4. умение искать и продуцировать средства и способы разрешения проблем;
5. стремление становиться инициативным, креативным и ответственным.

Данная программа создавалась с учетом основных принципов и подходов особенностей существующих образовательных систем на начальной ступени в инновационной школе. Особенности программы:

- Преподавание физической культуры основывается на общедидактических принципах.
- Предпочтение в обучении отводится игровому методу.
- Развитие двигательных качеств осуществляется через свободную игру.
- Отсутствует метод принуждения, интерес развивается через образное преподавание.
- Большое внимание уделяется ритму в движении в сочетании с ритмической декламацией.
- Освоение форм познавательной и личностной рефлексии
- Оценка и учет освоения программы осуществляется из гуманистических принципов индивидуального подхода к каждому учащемуся.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной осознанно относиться к своему развитию, развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

Физическая культура рассматривается с трех позиций: *культура МЫСЛЕЙ*, *культура Тела* и *культура Духа*. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- **формирование культуры мыслей:** способствует укреплению здоровья, содействует гармоничному развитию личности: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, формирование позитивного отношения к занятиям спортом, понимание своих физических особенностей, содействие развитию памяти, внимания, мышления, концентрации и т.д.

- **формирование культуры тела:** овладение школой движения, развитие координационных и кондиционных способностей; развитие основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость), знакомство с основными видами спорта; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выявление индивидуальной предрасположенности.

- **формирование культуры духа:** развитие силы воли, воспитание дисциплинированности, честности, совести, доброжелательного отношения к товарищам, развитие командного сотрудничества, самоопределение.

Программа выполняет две основные функции:

1) информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, учащихся средствами предмета «Физическая культура» ;

2) организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем и дает распределение учебных часов по содержательным компонентам и по модулям. Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования. Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательной организации, специфики образовательной системы , а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

**Понятийная база и содержание курса составлены на основе:**

1. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

2. Примерной адаптированной основной образовательной программы для детей с задержкой психического развития (вариант 7.2)

3. Закон «Об образовании»;

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

5. Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889

6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2016 г.

7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

8. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные **письмом** Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447;

9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» и методическими рекомендациями от 30.05.2012 МД 583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

10. АООП НОО для учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МАОУ Школа «Эврика-развитие» города Томска

## **II ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре на начальной ступени в инновационной школе является двигательная активность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшими требованиями проведения современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «физическая культура» представлено модульной системой обучения, которая создает наиболее благоприятные условия развития личности обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям и уровню базовой подготовки. Модули, включенные в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

- приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом,
- воспитание национально – культурных ценностей и традиций,
- предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья,
- уровень физической подготовленности обучающихся позволяющий выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как:

- активность,
- инициативность,
- конкурентоспособность,
- способность к рефлексии и самооценке,
- готовность обучаться в течение всей жизни,
- способность творчески мыслить и находить нестандартные решения,
- умение ставить и достигать цели,
- выбирать жизненные стратегии,
- умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности,
- вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- I. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- II. Способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- III. Физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

• **Принцип систематичности и последовательности** предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебно-воспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально важных умений, навыков и качеств, их

последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- **Принцип непрерывности процесса** формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

- **Принцип доступности и индивидуализации** предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.

- **Принцип вариативности** в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- **Принцип минимакса** в организации образовательной деятельности, является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально – безопасного минимума.

- **Соблюдение дидактических правил** – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- **Системно – деятельностный подход** педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных .

### **III МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1 и в дополнительном классе по 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889: « Третий час использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Третий час физической активности организован через резерв свободного времени, который предусматривает различные формы и средства физической культуры согласно специфике представленных педагогических систем начальной школы.

#### IV ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование у младших школьников умения и желания учиться, развитие у них потребности в самоизменении, то есть формирование субъекта учебной деятельности. Субъект учебной деятельности - ученик, который умеет ставить задачи, исходя из своих физических и индивидуальных особенностей, находить способы решения ; который сопоставляет свои действия с заданным образцом, тем самым контролирует себя, который сам оценивает свой уровень овладения осваиваемыми способами действия и сам принимает решение о необходимости дополнительной подготовки.

Важнейшей целью образования остается духовно-нравственное развитие личности в контексте становления ее гражданственности. Основные направления:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.  
Ценности: *любовь к России, своему народу, своему краю, доверие к людям, поликультурный мир.*
- Воспитание нравственных чувств и этического сознания.  
Ценности: *нравственный выбор, жизнь и смысл жизни, справедливость, уважение достоинства человека, равноправие, забота и помощь, честность, ответственность и чувство долга.*
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.  
Ценности: *уважение к труду, творчество и созидание, стремление к познанию, целеустремленность и настойчивость*
- Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.  
Ценности: *здоровье физическое и стремление к здоровому образу жизни, здоровье нравственное, нервно-психическое и социально-психологическое.*
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, эстетическое воспитание.  
Ценности: *красота, гармония, духовный мир человека.*

#### V ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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».

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

—умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными результатами, предметными, метапредметными.



Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Российская гражданская идентичность патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

- Сформированность ответственного отношения к учению;

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных.

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся (регулятивные, познавательные, коммуникативные), проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Умение целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты должны отражать :

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;



- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- физической  культурой  с трудовой  и оборонной  деятельностью;
- учебной  и внешкольной  деятельности, показатели  своего здоровья,  подготовленности;
- за динамикой  физического развития и физической  подготовленности;
- по развитию физических качеств;
- помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.**

К формам организации занятий по физической культуре:

- 1) разнообразные уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделять на четыре типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью, контрольно-зачетные.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. (ОП)

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения. (ОПР)

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (показатели частоты сердечных сокращений). (ОТ)

*Комбинированные уроки используются* при решении нескольких задач : закрепление изученного материала, изучение нового: это уроки на природе, уроки в рамках образовательных событий, соревновательная деятельность. (К)

*Контрольно-зачетные уроки* используются для сдачи тестовых упражнений по определению уровней физической подготовленности, как заключительные уроки в разделах программы, в конце четверти, учебного года для подведения итогов успеваемости. (КЗ)

### Годовой план – график распределения учебного материала.

Основные разделы и темы	Количество часов ( уроков )			
	Классы			
	І и І доп.	ІІ	ІІІ	ІV
<b>І. Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1. Физическая культура	2	2	2	2
2. История физической культуры	2	2	2	2
3. Физические упражнения	1	1	3	3
<b>ІІ. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1. Самостоятельные занятия	2	1	3	3
2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		1	2	2
3. Самостоятельные игры и развлечения.	2	3	3	3
<b>ІІІ. Физическое совершенствование</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>53</b>	<b>53</b>
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	2	6	6
2. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
2.1 Гимнастика с основами акробатики (либо самбо)	14	12	12	10
2.2 Легкая атлетика	14	14	14	14
2.3 Спортивные игры ( баскетбол, волейбол, футбол)		6	10	14
2.4 Подвижные игры	27	22	11	9
2.5 Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы			
<b>ІV. Специфика педагогических систем ( народные игры, образовательные события, русская лапта)</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **VI СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол, русская лапта, волейбол

#### **Из истории физической культуры.**

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

#### **Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

#### **Способы физкультурной 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). Графическая запись физических упражнений.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития 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). Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок, праздников для родителей : правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

### **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. Цигун для глаз.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### **Модуль 1. Спортивные игры.**

#### **Раздел «Футбол».**

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления 18 траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

#### **Раздел «Баскетбол».**

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

#### **Раздел «Волейбол»**

Правила игры. Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача. Приемы мяча : верхний на собой, верхний в стену, нижний над собой, нижний в стену. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком,. Перемещение игроков на площадке. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Перестрелка», «Осада города», «Вышибалы через сетку», игра «Десяточки», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Осада города», игра «Пионербол».

### **Модуль 2. Гимнастика**

## **Раздел «Гимнастика с основами акробатики». Организующие команды и приемы.**

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи их сочетание в гимнастических комбинациях

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Танцевальные упражнения.*

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

## **Раздел «Самбо (введение)». ( 3,4 классы)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

## **Модуль 3. Лёгкая атлетика.**

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице».

Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

## **БЛОК «Специфика педагогических систем»**

### **Модуль 4. Лыжная подготовка.**

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

### **Модуль 5. Модуль «Народные игры»**

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность. Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи



кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

**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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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**

\* 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, 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 вперед 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 легкой 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.

### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения:

- ходьба, бег, подскоки;
- общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.);
- упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.);
- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;
- лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий);

- на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности.

Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.*

## VII ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (1 доп. -4 классы)

БЛОКИ	МОДУЛИ	РАЗДЕЛЫ	Часы	
			1доп. -1 класс	2-4 класс
Базовая физическая культура	Модуль 1. Спортивные игры ( на выбор 2 вида)	Футбол	24	24
		Баскетбол	24	24
		Волейбол	24	24
	Модуль 2. Гимнастика (на выбор)	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
		Самбо (введение)	14	14
Модуль 3. Лёгкая атлетика (обязателен)	Легкая атлетика	24	24	
Физическая культура, отражающая специфику образовательных программ	Модуль 4. Лыжная подготовка ( на выбор)	Лыжная подготовка	13	16
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные, этнокультурные особенности или специфику образовательных систем (Монтессори, Вальдорф, Свободная педагогика, Развивающее обучение) (на выбор)	Народные игры	13	16
		Русская лапта	13	16
			99 часов	102 часа

## VIII Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования .-М.: Просвещение, 2010	Д
1.2.	Стандарты второго поколения. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа -М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3.	Рабочие программы. Лях В.И., Физическая культура. Предметная линия учебников 1-4 классы – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.4.	Рабочие программы. Матвеев А.П., Физическая культура. Предметная линия учебников 1-4 классы – М.: Просвещение, 2016.	
1.5.	Основная образовательная программа начального общего образования, 2011 г.	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.2.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Ноутбук	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Канат для перетягивания	П
5.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3.	Стенка гимнастическая	П
5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Мяч волейбольный тренировочный Jogel JV-700	К
5.6.	Мяч футбольный №4 Jogel JS-710 Nitro	К
5.7.	Конус с втулкой, палкой и флажком	П
5.8.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	К

5.9	Мяч для метания	К
5.10	Щит для метания в цель навесной	П
5.11	Набор для подвижных игр (в сумке)	П
5.12	Комплект видео программ по физической культуре	П
5.13	Мат для приземления и отработки бросков	П
5.14	Мячи: набивные весом 1 кг, малый	К
5.15	Стойки баскетбольная игровая передвижная (детская), мобильная, стационарная DFC Kids4	П
5.16	Мячи баскетбольные размер3 Jogel JB-100	К
5.17	Бита	П
5.18	Зона приземления для прыжков	П
5.19	Линейка для прыжков в высоту	П
5.20	Лыжи, ботинки, палочки	К
5.21	Ковер для самбо	К
5.22	Боди-бар	К
5.23	Палка гимнастическая	К
5.24	Скакалка детская	К
5.25.	Обруч пластиковый детский	Д
5.23.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.24.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.25.	Планка измерительная	Д
5.26.	Сетка волейбольная	Д
5.27.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. табл.).