

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.А. ПАНИНА  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО учителей  
культурно-прикладного цикла  
Л.А. Богданова  
Протокол № 1 от 29.08 2018 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

Л.В. Мешкова



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ СШ №7

Н.А. Масленникова

Приказ № 1023 от 29.08 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В 1-4 КЛАССАХ**

Составитель: учитель физической культуры Фролова Елена Владимировна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

**Общая характеристика учебного предмета.** Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **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**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Место предмета в учебном плане.** Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

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 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Планируемые результаты изучения физической культуры в 1-4 классе**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета					

	времени					
--	---------	--	--	--	--	--

**Уровень физической подготовленности  
2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 –	7,0 –

высокого старта, с					6,3	6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Уровень физической подготовленности  
3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол- во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Уровень физической подготовленности  
4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	5	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				15	10	8
Прыжок в длину с места, см	155 – 165	135 – 154	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## Содержание программы 1 класс

### 1. Легкая атлетика - 11 ч.

Ознакомление с понятием физическая культура. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей

### 2. Кроссовая подготовка - 11 ч

Равномерный бег (3-10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега

### 3. Гимнастика - 17 ч. Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному.

Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.

### 4. Подвижные игры – 20 ч.

ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка»,

«Компас», «Точный расчет», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки». Эстафеты.

5. Подвижные игры на основе баскетбола – 22 ч.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей

6. Кроссовая подготовка – 10 ч.

Равномерный бег (3-10 мин.). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

7. Легкая атлетика – 11 ч.

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.

Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча в цель ( $2 \times 2$ ) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

### Содержание программы 2 класс

#### 1. Легкая атлетика - 11 ч.

Ознакомление с понятием физическая культура. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей

#### 2. Кроссовая подготовка - 11 ч

Равномерный бег (4-15 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега

#### 3. Гимнастика - 17 ч. Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному.

Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных

способностей. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей

4. Подвижные игры – 20 ч.

ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка», «Компас», «Точный расчет», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки». Эстафеты.

5. Подвижные игры на основе баскетбола – 22 ч.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей

6. Кроссовая подготовка – 10 ч.

Равномерный бег (3-10 мин.). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

7. Легкая атлетика – 11 ч.

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

### Содержание программы 3 класс

#### 1. Легкая атлетика - 11 ч.

Ознакомление с понятием физическая культура. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей

#### 2. Кроссовая подготовка - 11 ч

Равномерный бег (5-20 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, бег – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега

#### 3. Гимнастика - 17 ч. Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному.

Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие

координационных способностей. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей

4. Подвижные игры – 20 ч.

ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка», «Компас», «Точный расчет», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки». Эстафеты.

5. Подвижные игры на основе баскетбола – 22 ч.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей

6. Кроссовая подготовка – 10 ч.

Равномерный бег (3-10 мин.). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

7. Легкая атлетика – 11 ч.

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.

Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

### Содержание программы 4 класс

1. Легкая атлетика - 11 ч.

Ознакомление с понятием физическая культура. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей

2. Кроссовая подготовка - 11 ч

Равномерный бег (5-20 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, бег – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега

3. Гимнастика - 17 ч. Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей

4. Подвижные игры – 20 ч.

ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка», «Компас», «Точный расчет», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки». Эстафеты.

5. Подвижные игры на основе баскетбола – 22 ч.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.

Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей

6. Кроссовая подготовка – 10 ч.

Равномерный бег (3-10 мин.). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

7. Легкая атлетика – 11 ч.

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.

Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебно-методический комплект состоит из учебника:**

1.В.И. Лях. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2014.

**Учебно-методической литературы:**

1. Л.Б. Кофмана. Настольная книга учителя физкультуры. - М.: «Физкультура и спорт», 2012.

2. Б.И. Мишин. Книга учителя физкультуры. - М.: «Астрель-АСТ», 2012.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ООО И ФГОС НОО)  
ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование модуля	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Техническое обеспечение	Компьютер	1
	Интерактивная доска	1
	Копировально-множительная техника	1
	Фотоаппаратура	1
Наглядные пособия по предмету	Презентации	8
Информационно-методическая поддержка педагогического работника	Сайты	<a href="http://www.twirpx.com/">http://www.twirpx.com/</a> <a href="http://www.zavuch.info/">http://www.zavuch.info/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>
	Презентации	1
	Диски	1

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Наименование	Количество	Примечание
<b>Гимнастика</b>		
Стенка гимнастическая	1	
Бревно гимнастическое напольное	1	
Скамья рифленая	1	
Козел гимнастический	1	
Канат для лазания	1	

Мостик гимнастический	1	
Скамейка гимнастическая жесткая	2	
Скамья атлетическая, вертикальная	1	
Скамья атлетическая, наклонная	3	
Шест	1	
Коврик для аэробики	2	
Прыгалки	10	
Маты гимнастические	26	
Медицинбол	3	
Палка гимнастическая пластиковая	15	
Обруч металлический взрослый	10	
Штанга	3	
<b>Легкая атлетика</b>		
Барьеры л/а тренировочные	1	
<b>Спортивные игры</b>		
Корзина баскетбольная с сеткой и щитом	2	
Щит для метания в цель	3	
Мячи баскетбольные	10	
Сетка волейбольная	2	
Мячи волейбольные	1	
Сетка футбольная	0	
Мячи футбольные	2	
Стол для настольного тенниса	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>		
Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи, контейнеры
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>		
Сектор для прыжков в длину	1	

Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
Гимнастический городок	1	