

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе

«Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2009 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 4 классов и рассчитан на один учебный год 3 часа в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего (2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение 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, ее 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.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с

основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием

. В **IV классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

При планировании учебного материала для учащихся 4 классов настоящей программы были внесены изменения:

1. *при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».*

2. *При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.*

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. **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 выходить за рамки Требований Государственного стандарта.**

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся).

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 8 часов		
Физическая культура 4 часа		
<p>1. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>4. Правила поведения во время купания в естественных водоёмах.</p>	<p><i>Понятие о физической культуре</i></p> <p><i>Основные способы передвижения человека</i></p> <p><i>Профилактика травматизма</i></p> <p><i>Правила поведения на водоёмах</i></p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>иметь представление о возникновении травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма</p>
История физической культуры – 1 часа		
<p>1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Иметь представление о роли физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;</p>
Физические упражнения – 3 часа		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p> <p>4. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах.</i></p> <p><i>Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выполнять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов		
Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 4 часа		
<p>1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>2. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями</p> <p>3. Составление режима дня.</p> <p>4. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i></p> <p><i>Игры и развлечения в летнее время года.</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></p> <p><i>Измерение частоты сердечных сокращений</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пульсометром).</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p>

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 88 часов

Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа

<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p align="center">Оздоровительные формы занятий</p> <p align="center">Развитие физических качеств</p> <p align="center">Развитие двигательных качеств в спортивных играх</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>
--	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность - 84 часов

Лёгкая атлетика -34 часа

<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</p> <p>Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафета.</p> <p>2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..</p> <p>4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p align="center">Беговая подготовка</p> <p align="center">Броски большого мяча</p> <p align="center">Метание малого мяча</p> <p align="center">Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
---	--	--

<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. стартовать с произвольного старта. бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.</p>
--------------------------	--

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов

1. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2. Акробатические упражнения

- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Акробатические комбинации

например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед

3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня

опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)-

передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)

6. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

7. ОФП

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

Движения и передвижения строем

Акробатика

Снарядная акробатика

Прикладная гимнастика

Общездоровьесберегающая подготовка

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

Различать и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

ТРЕБОВАНИЯ

выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической

Подвижные игры – 14 часов

1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры типа:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».

«Веселые задачи»,

«Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела

2. На материале раздела

«Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию,

выносливость и координацию:

Подвижные игры типа

: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.

3. На материале раздела

«Спортивные игры» -

Футбол: подвижные игры:

«Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: подвижные игры:

«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

Подвижные игры

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические композиции; выполнять строевые упражнения; принимать основное положение и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предмета.

Спортивные игры – 24 часов

<p>1.Баскетбол Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Сочетание приёмов техники.</p> <p>2.Волейбол Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. подача мяча.</p> <p>3.Футбол Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Разделы четверть	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	2	2	2	2	8
Способы физкультурной деятельности	1	2	2	1	6
Лёгкая атлетика	18			16	34
Подвижные игры	6	4		4	14
Гимнастика		12			12
Спортивные игры			24		24
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	2		1	4
Всего	28	22	28	24	102

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие.
- о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- измерять частоту сердечных сокращений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Общеразвивающие упражнения ¹ – в процессе уроков

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок; 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 на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование». Данная программа обеспечивается следующими учебными изданиями: Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002; Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000; Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001. ² Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Программы по физической культуре

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.
2. **Примерная** основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-022564-9. Издательство «Просвещение», 2010
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.

Учебники по физической культуре

4. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 3-4 класса общеобразовательных учреждений – М., 2013 г.

Учебные диски

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2010
3. «История Спорта» - компакт – диск
4. Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры Лицея № 62
 - техника безопасности на уроках по ФК;
 - Похитители здоровья.
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
 - История Олимпийских игр и др.

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический - Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные - Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.