|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10. Содержание программы учебного курса.** | В программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».  **Распределение учебного времени прохождения программного материала**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | 1 | Лёгкая атлетика | 10 | | 2 | Подвижные игры | 11 | | 3 | Гимнастика | 18 | | 4 | Подвижные игры | 9 | | 5 | Лёгкая атлетика | 22 | | 6 | Подвижные игры | 21 | | 7 | Лёгкая атлетика | 14 | |  | **Итого часов в год** | **105** |   **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  ***Лёгкая атлетика (10 часов)***  Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше». В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Кошки-мышки», «Кто лишний», «Космонавт», «Ястреб и утка», «С кочки на кочку», «Попрыгунчики-воробушки», «Быстро в круг» и др.  ***Подвижные игры (41 час)***  Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.  Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.  ***Гимнастика (18 часов)***  Различные виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.  Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», « Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.  ***Подвижные игры (22 часа)***  Закрепление и совер­шенствование навыков бега, развитие скорост­ных способностей, спо­собности к ориентирова­нию в пространстве. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Комплексное развитие координационных и кон­диционных способностей, овладение элементарны­ми технико-тактическими взаимодействиями.  ***Лёгкая атлетика (14 часов)***  В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. |
| **11. Формы и средства контроля.** | По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.  Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.  **Требования к уровню физической подготовленности учащихся 7—10 лет**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **Упражнение**  **(тест)** | **в**  **о**  **з**  **р**  **а**  **с**  **т** | **Уровень** | | | | | | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | | **1.** | **Скорость** | **Бег 30 м/с** | **8** | **7,1** | **7,0 – 6,0** | **5,4** | **7,3** | **7,2 –6,2** | **5,6** | | **9** | **6,8** | **6,7 - 5,7** | **5,1** | **7,0** | **6,9 – 5,6** | **5,3** | | **2.** | **Координация** | **Челночный**  **Бег** | **8** | **0,4** | **10,0 -9,5** | **9,1** | **11,2** | **10,7-10,1** | **9,7** | | **9** | **10,2** | **9,9 – 9,3** | **8.8** | **10,8** | **10,3 - 9,7** | **9,3** | | **3.** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места** | **8** | **110** | **125 -145** | **165** | **90** | **125 - 140** | **155** | | **9** | **120** | **130 -150** | **175** | **110** | **135 - 150** | **160** | | **4.** | **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **8** | **750** | **800 - 950** | **1150** | **550** | **650 - 850** | **950** | | **9** | **800** | **850-1000** | **1200** | **600** | **700 - 900** | **1000** | | **5.** | **Гибкость** | **Наклон вперёд** | **8** | **1** | **3 - 5** | **7,5** | **2** | **5 - 8** | **11,5** | | **9** | **1** | **3 - 5** | **7,5** | **2** | **6 - 9** | **13,0** | | **6.** | **Сила** | **Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине** | **8** | **1** | **2 - 3** | **4** | **3** | **6 - 10** | **14** | | **9** | **1** | **3 - 4** | **5** | **3** | **7 - 11** | **16** | |
| **11.Перчень учебно-методических средств обучения.** | ***Литература:***   * Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008. * Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008. * Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002. * Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.   ***Спортивное оборудование****:*   * + **гимнастика с основами акробатики:** козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);   + **легкая атлетика**: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;   + **подвижные и спортивные игры**: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные. |
| **12. Список литературы.** | **Рекомендуемые программы для изучения предмета**  **«Физическая культура» для учителя**  1. Литвинов Е. Н. и др. Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол), 1992.  2. Лях В. И. и др. Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей, 1993.  3. Лях В. И. и др. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1–11 классов, 1992, 1996.  4. Примерная программа для учащихся 1–11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под ред. А. Т. Паршикова, 2000.  5. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы: 1– 11 классы / Под ред. А. П. Матвеева, 1995.  6. Примерные программы по физической культуре для учащихся начальной, основной и средней (полной) школы. Разработаны под руководством доктора педагогических наук А. П. Матвеева в соответствии с обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной, основной и средней (полной) школы. Опубликованы в журнале «Физическая культура в школе» № 1, 2, 4, 5, 6, 7 за 2002 год.  7. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов // Физическая культура в школе. – 2004. – № 1, 2, 3, 4, 5.  **Рекомендуемые учебники для изучения предмета**  **«Физическая культура» для учащихся**  1. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 1 класса. – М., 2001.  2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 2 класса. – М., 1999. |