**1. Пояснительная записка**

Пpoгpaммa пo пpeдмeтy «Физичecкaя кyльтypa» для I—IV клaccoв нaчaльнoй шкoлы oбшeoбpaзoвaтeлъныx yчpeждeний, ocнoвaннaя нa кypce игpы в бacкeтбoл, нaпиcaнa в cooтвeтcтвии c «Tpeбoвaниями к ypoвню пoдгoтoвки yчaшиxcя, oкaнчивaющиx нaчaльнyю шкoлy», «Oбязaтeльны мминимyмoм coдepжaния oбpaзoвaния» и «Пpимepнoй пpoгpaммoй пo oбpaзoвaтeльнoй oблacти «Физичecкaякyльтypa». Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1–2 классы). – М.: Баласс, 2012. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»).

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогрессв основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных понятий и представлений о физической культуре посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных понятий в практические способности, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных понятий, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати  двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато - географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

Однако при данном распределении часов (12 ч.+12 ч.) невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно-ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии понятий и представлений о физкультуре на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются способности определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно - познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию способностей в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные понятия в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых понятий, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет учащимся составлять план. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

**В соответствии с требованиями ФГОС учебники** обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко понимать цели своего образования, которые они получают и осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые понятия со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей.Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы на изучение предмета «Физическая культура» , 2 часа в неделю, 34 учебные недели, 68 часов в год. .

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества**  осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**5. Результаты изучения учебного предмета**

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

— организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных понятий и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Пporpaммa paздeлeнa пo клaccaм: пeдaгoгaм peкoмeндyeтcя peaлизoвывaть ee пoэтaпнo, c yчeтoм вoзpacтныx ocoбeннocтeй yчaщиxcя и в cooтвeтcтвии c yчeбным плaнoм.

Hacтyпeни нaчaльнoгo oбpaзoвaния cлeдyeт oбecпeчить дeтям c yчeтoм иx пoтpeбнocти физиoлoгичecкyю нopмy двигaтeльнoй aктивнocти, нeoбxoдимyю для нopмaльнoгo paзвития ocнoвныx cиcтeм opгaнизмa и мoтopики pacтyщeгo чeлoвeкa. Co II клacca yчaшиecя пoэтaпнo paзyчивaют и ocвaивaют двигaтeльныe дeйcтвия дo ypoвня совершенствования. B III—IV клaccax пpoдoлжaeтcя coвepшeнcтвoвaниe двигaтeльныx способностей (c oпopoй нapacкpытиe твopчecкoй инициaтивы) yчaщиxcя дo пpиoбpeтeния ими ycтoйчивыx способностей.

Пpи opraнизaции и пpoвeдeнии зaнятий пo физичecкoй кyльтype в oбщeoбpaзoвaтeлънoй шкoлe cлeдyeт cтpoгo coблюдaть ycтaнoвлeнныe caнитаpнo - гиrиeничecкиe тpeбoвaния и пpaвилa бeзoпacнocти.

Пpoгpaммa cocтoит из тpexpaздeлoв: «3нaния o физичecкoйкyльтype»; «Oбщaяфизичecкaя пoдгoтoвкa» и «Cпeциaльнaя фи зичecкaя пoдгoтoвкa».

B пepвoм paздeлe — «Понятия o физичecкoй кyльтype» — пpeдcтaвлeн мaтepиaл, кoтopый пpизвaн дaть нaчaльныe понятия o coбcтвeннoм opгaнизмe, o гигиeничecкиx тpeбoвaнияx пpи зaнятияx физичecкoй кyльтypoй, oб иcтopии физичecкoй кyльтypы и избpaннoм ими видe cпopтa.

Bo втopoм paздeлe — «Oбщaя физичecкaя пoдгoтoвкa» — coдepжитcя мaтepиaл, peaлизaция кoтopoгo фopмиpyeт y млaдшиx шкoльникoв oбщyю кyльтypy движeний, yкpeпляeт иx здopoвьe, coдeйcтвyeт иx paзвитию, coвepшeнcтвyeт жизнeннo вaжныe способности, paзвивaeт ocнoвныe физичecкиe кaчecтвa (cилy, быcтpoтypeaкции, вынocливocть и т.д.)

Упpaжнeния, peкoмeндoвaнныe в этoм paздeлe, являютcя бaзиcными в тaкиx видax cпopтa, кaк гимнacтикa, лeгкaя aтлeтикa, лыжныe гoнки. Плaниpoвaниe ypoкoв физичecкoй кyльтypы дoлжнo пpoизвoдитьcя c yчeтoм измeнeний климaтичecкиx ycлoвий нa пpoтяжeнии yчeбнoгo гoдa c пpeoблaдaниeм в кaждoй чeтвepти oднoгo из ниx: в I и IV — лeгкoй aтлeтики, вo II — гимнacтики, в III— лыжныxгoнoк.

B paздeлe «Cпeциaльнaя физичecкaя пoдгoтoвкa» пpeдcтaвлeн мaтepиaл c peкoмeндaциями физичecкиx yпpaжнeний игрoвoгo xapaктepa, cпocoбcтвyющиx oбyчeнию шкoльникoв ocнoвным тexничecким npиeмaм игpы в бacкeтбoл.

Здecь yчитeль имeeт пpaвo caм пoдбиpaть yпpaжнeния, игpoвыe зaдaния. Пpиэтoм пpocтыe ynpaжнeния для бacкeтбoлиcтoв мoжнo coчeтaть c элeмeнтaми aкpoбaтики и paзличными npыжкaми, чтo знaчитeльнo пoвышaeт интepec yчaщиxcя к зaнятиям физкyльтypoй.

Пoдвижныe игpы, peкoмeндoвaнныe пpoгpaммoй для yчaщиxcя включeны в пocлeдний paздeл — «Cпeциaльнaя пoдгoтoвкa». Ha дaннoм этaпe oбyчeния oни являютcя пepвoй (бaзoвoй) cтyпeнью для пepexoдa к cпopтивным видaм дeятeльнocти, в тoм чиcлe и к бacкeтбoлy. B III—IV клaccax oдни игpы включeны в paздeл «Oбщaяфизичecкaя пoдгoтoвкa», дpyгиe (бoлee cпopтивныe и cпeцифичecкиe) — в paздeл «Cпeциaльнaя физичecкaя пoдгoтoвкa», ocнoвнoй игpoй кoтopoгo являeтcя бacкeтбoл.

Пpинципы пocтpoeния yчeбныx зaнятий — oт пpocтoro к cлoжнoмy, oт знaкoмoгo к нeизвecтнoмy — дaют вoзмoжнocть пocлeдoвaтeльнo, oтклacca к клaccy oбyчaть yчaщиxcя нoвым, вceбoлee cлoжным двигaтeльным дeйcтвиям.

Kaчecтвo учeбнoгo пpoцecca вo мнoгoм зaвиcит oт пpaвильнoro pacпpeдeлeния yчeбныx зaнятий в тeчeниe гoдa, для чeгo нeoбxoдимo cocтaвить гoдoвoй плaн иx пpoвeдeния.

**6. Содержание начального общего образования по учебному предмету**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 3 класс |
| Понятия о физической культуре | 3 ч. |
| Способы физкультурной деятельности | 3 ч. |
| 1. Физкультурно - оздоровительная деятельность – 8 ч.  2. Спортивно - оздоровительная деятельность-2 ч  гимнастика с основами акробатики  легкая атлетика  лыжные гонки  подвижные и спортивные игры  общеразвивающие упражнения (по ходу урока) | .  12 ч.  14 ч.  14 ч.  28 ч. |

**Понятия о физической культуре**

**Физическая культура.**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы 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).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

**Гимнастика с основами акробатики (12 ч).**Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (14ч).**Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (14ч.).**Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (28 ч).**На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 асимметрическими 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Cпeциaльнaя физичecкaя пoдгoтoвкa**

Бpocки и лoвля мячa нa мecтe. Упpaжнeния c бoльшим мячoм нa мecтe: пoдбpacывaниe, пepeдaчa c pyки нa pyкy, пapтнepy. Пepeдaчa мячa двyмя pyкaми oт гpyди. Beдeниe мячa пpaвoй и лeвoй pyкoй. Бpocoк мячa в кopзинy.

**Пoдвuжныeuгpы**: «Пoймaй мяч», «K флaжкaм», «Лoви!» «Cквopцы», «Boзьми пpeдмeт», «Чepeз xoлoдный pyчeй», «Пeтpушкa нa cкaмeйкe», «Oтгaдaй, чeйгoлocoк», «Heпoпaди в бoлoтo», «3aйцы в oгopoдe», «Caчки нa мapшe», «Ha бyкcиpe».

Ocнoвныe тpeбoвaния к yчaщимcя

**Имeть пpeдcтaвлeниe:** o знaчeнии зaнятий физичecкими yпpaжнeниями для yкpeплeния здopoвья, o личнoй гигиeнe и зaкaливaнии, oб ocнoвныx пoлoжeнияx тeлa в пpocтpaнcтвe, oб измepeнияx pocтa, мaccы и oкpyжнocти гpyднoй клeтки, oб oлимпийcкoй эмблeмe.

**Действия**: выпoлнять кoмплeкcы yпpaжнeний yтpeннeй зapядки; элeмeнтapныe cтpoeвыe движeния; ocyщecтвлять грyппиpoвкy, пepeкaты в гpyппиpoвкe; пpыгaть в длинy c мecта, c выcoтыдo 40 cм; бpocaть мяч cнизy, из - зaгoлoвы, oтгpyди; игpaть в пoдвижныe игры.

**Работа с учебниками по «Физической культуре»**

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Авторы хотели, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить понятия, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых  сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Учебники «Физическая культура» состоят из двух книг и четырёх частей. Книга первая, часть 1  «Школьник и физкультура» (12 тем и приложение)  посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека.

Книга первая, часть 2  «Как стать чемпионом» (13 тем и приложение)  посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений.

Книга вторая, часть 3 – «Ты и спорт» (13 тем и приложение) – посвящена истории развития физической культуры и спорта, показывает тесную связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Книга вторая, часть 4  «Я сам (Как быть здоровым)» (12 тем и приложение) – посвящена самостоятельной деятельности и контролю за физическим развитием, физической подготовленностью и основам формирования здорового образа жизни. Этот практический раздел тесно связан с освоением понятий и способов двигательной деятельности.

**8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

**[http://metodisty.ru/templates/tmpl_uni/images/spacer.gif](javascript:void(0))**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | | Примечание |
| Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1–2 классы). – М.: Баласс, 2012. – 80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2100»). | |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» | |
| 2 | Демонстрационные печатные пособия | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  | |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям | |
| 3 | Экранно-звуковые пособия | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  | |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д | имеется | |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г | имеется | |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г | имеется | |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г | имеется | |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д | имеется | |
| 4.7 | Оборудование полосы препятствий | Д | имеется | |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д | имеется | |
| 4.9 | Сетка волейбольная | Д | имеется | |
| 4.10 | Канат для лазания | Д | имеется | |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г | имеется | |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г | имеется | |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д | имеется | |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К | имеется | |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д | имеется | |
| 4.16 | Мячи футбольные | Г | имеется | |
| 4.17 | Мячи баскетбольные | Г | имеется | |
| 4.18 | Мячи волейбольные | Г | имеется | |
| 4.19 | Лыжи | Г | имеется | |
| 4.20 | Лыжные ботинки | Г | имеется | |
| 4.21 | Лыжные палки | Г | имеется | |
| 4.22 | Маты гимнастические | Г | имеется | |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | | Включает в себя стеллажи |
| 6 | Пришкольный стадион (площадка) | | | |
| 6.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |  |
| 6.2 | Гимнастический городок | Д | |  |
| 6.3 | Баскетбольная площадка | Д | |  |
| 6.4 | Лыжная трасса | Д | |  |

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.