

город Новороссийск  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21 им. А.С.Пушкина  
муниципального образования город Новороссийск

**УТВЕРЖДЕНО**  
решение педсовета протокол №\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2011 года  
Председатель педсовета

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Ступень обучения (класс) начальное общее образование , )1-4 классы)

Количество часов 372

Составитель: учитель физкультуры Гребенюк Е.В.

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)

## **Пояснительная записка к учебному предмету « Физическая культура» МОУ СОШ № 21 г. Новороссийска**

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов, авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2010 год, и в соответствии с федеральным государственным стандартами общего образования второго поколения, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию и на основе методических рекомендаций для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2010-2011 учебном году. Общий объём учебного времени составляет 372 часа, из них 1кл.- 66ч, 2 кл.- 102ч, 3кл.-102ч, 4кл.- 102ч, ( письмо департамента образования и науки Краснодарского края от 17.06 2010 № 47-6632/10-14 « О введении третьего дополнительного часа физической культуры в неделю в общеобразовательных учреждениях Краснодарского края в 2010-2011учебном году»). Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Основание базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта нового поколения, общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и рассчитан на 3 часа в неделю для 2-4 классов и на 2 часа в первом классе ( письмо департамента образования и науки Краснодарского края от 17.06 2010 № 47-6632/10-14 « О введении третьего дополнительного часа физической культуры в неделю в общеобразовательных учреждениях Краснодарского края в 2010-2011учебном году»). Вариативная часть включает в себя программный материал по углублённому изучению одного из видов спорта и региональными особенностями - подвижными играми на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углублённое освоение содержания тем « Подвижные игры» . В то же время в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела « Плавание» разрешается заменять его содержание на содержание лёгкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с программой.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать учебники: Лях В. И. «Мой друг- физкультура»; учебник для 1-4 классов начальной школы: М; Просвещение, 2008

В программе указано распределение часов по темам, разделам.

Программа призвана реализовать принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования, сформулированные в Законе об образовании:

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

**Таблица тематического распределения количества часов к учебному предмету «Физическая культура»  
МОУ СОШ № 21 г. Новороссийска**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов						
		Примерная програна	Рабочая програна	Рабочая программа по классам				
					1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Базовая часть	мма	270	286	78	78	78	78
1.1	Знания о физической культуре		12	12	3	3	3	3
	Физическая культура		4	4	1	1	1	1
	История физической культуры		4	4	1	1	1	1
	Физические упражнения		4	4	1	1	1	1
1.2	Способы физкультурной деятельности		12	12	3	3	3	3
	Самостоятельные занятия		4	4	1	1	1	1
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности.		4	4	1	1	1	1
	Самостоятельные игры и занятия.		4	4	1	1	1	1
1.3	Физическое совершенствование		246	286	52	78	78	78
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		8	8	2	2	2	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность		238	278	50	76	76	76
	Подвижные игры		54	56	14	14	14	14
	Гимнастика с элементами акробатики		64	64	16	16	16	16
	Легкоатлетические упражнения		50	70	10	20	20	20
	Лыжная гонка		48	-				
	Плавание		22	-				
	Кроссовая подготовка		-	70	10	20	20	20
2	Вариативная часть			86	14	24	24	24
	изучение элементов баскетбола			86	14	24	24	24
	итога		270	372	66	102	102	102

**Общая характеристика учебного курса к учебному предмету  
«Физическая культура»  
МОУ СОШ № 21 г. Новороссийска**

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

**Целью физического воспитания в начальной школе** является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов** направлены на:

1. укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. овладение школой движений;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
5. выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
7. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов

( представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

### **Описание места к учебному предмету «Физическая культура» в учебном плане**

#### **МОУ СОШ №21 г. Новороссийска**

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 372 часа , из них в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часа во 2-4 классах (3 часа в неделю, письмо департамента образования и науки Краснодарского края от 17.06 2010 № 47-6632/10-14 « О введении третьего дополнительного часа физической культуры в неделю в общеобразовательных учреждениях Краснодарского края в 2010-2011 учебном году». -34 учебные недели).

#### **Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)**

##### **Личностные результаты:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

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

начнут проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

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

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

## **Метапредметные результаты:**

смогут характеризовать явления, их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;

смогут обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

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

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

начнут планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать отдых в процессе ее выполнения;

смогут анализировать и объективно оценивать результаты собственного здоровья, поиск возможностей и способов их улучшения;

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

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

смогут управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, быть хладнокровными, сдержанными, рассудительными;

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

## **Предметные результаты:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения,

простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

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

- раскрывать на примерах из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения и осанки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тестовые нормативы.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30 м с высокого старта с	6,5	7,0



	опорой на руки, с		
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз	5	4
Выносливости	Бег 1000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный бег 3*10м, с	11,0	11,5

### **Содержание учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре. 12 часов**

##### **1-2 классы. -6 часов**

Здоровье и развитие человека. Строение тела и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движении и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

##### **3-4 классы. -6 часов.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения, безопасность.

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш».

Влияние бега на здоровье человека, элементарные правила соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

#### **Способы физкультурной деятельности. 12 часов**

##### **1-2 классы. -6 часов**

Выполнение простейших закаливающих процедур, проведение утренней зарядки, физкультминутки

Проведение подвижных игр на площадке. Комплексы упражнений на коррекцию осанку и развитие мышц.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

##### **3-4 классы-6 часов**

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Измерение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Составление режима дня, развитие основных физических качеств, измерение показателей силы, выносливости, гибкости. Организация игр в спортивном зале.

## **Физическое совершенствование.**

### **1 класс**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.8 часов .**

Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, зрения.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно- оздоровительная деятельность-50 часов.**

##### **Гимнастика с элементами акробатики.-16 часов.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи. Гимнастические комбинации.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

##### **Лёгкая атлетика- 10 часов.**

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.

Броски: большого мяча ( 1 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

##### **Подвижные игры-14 часов.**

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний.

Эстафеты.

Подвижные игры с мячом.

Элементы игры в баскетбол:

передвижения без мяча и с мячом. Ведение на месте, шагом, бегом. Передачи мяча на месте. Броски в кольцо на месте. Эстафеты с ведением и бросками в цель.

### **Кроссовая подготовка-10 часов.**

Медленный бег до 5 минут. Чередование бега и ходьбы. Бег 300 м, 500м, 1000м. Марш-бросок.

### **Изучение элементов баскетбола-8 часов.**

передвижения без мяча,  
с мячом,  
держание мяча,  
ловля мяча,  
ведение мяча,  
броски мяча в процессе подвижных игр,  
мини - баскетбол.

### **Физическое совершенствование.**

#### **2-4 класс**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.8 часов .**

Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, зрения.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики:**

Развитие гибкости

Развитие координации

Формирование осанки

Развитие силы

#### **На материале лёгкой атлетики:**

Развитие координации

Развитие силы

Развитие быстроты

Развитие выносливости

### **Спортивно - оздоровительная деятельность-76 часов.**

#### **Гимнастика с элементами акробатики.-16 часов.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи. Гимнастические комбинации.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика- 20 часов.**

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.

Броски: большого мяча ( 1 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Подвижные игры-14 часов.**

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний.

Эстафеты.

Подвижные игры с мячом.

Элементы игры в баскетбол:

передвижения без мяча и с мячом. Ведение на месте, шагом, бегом. Передачи мяча на месте. Броски в кольцо на месте. Эстафеты с ведением и бросками в цель.

#### **Кроссовая подготовка-20 часов.**

Медленный бег до 5 минут. Чередование бега и ходьбы. Бег 300 м, 500м, 1000м. Марш-бросок.

#### **Изучение элементов баскетбола-18 часа.**

передвижения без мяча,

с мячом,

держание мяча,

ловля мяча,

ведение мяча,

броски мяча в процессе подвижных игр,

мини - баскетбол.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования.**

Содержание учебного курса	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
<b>Знание о физической культуре</b>						
<b>Физическая культура</b>						
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	1	1	1	1	<p><b>Определить</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия основных способов передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуацию, требующую применения правил предупреждения травматизма</p>

<p>физически ми упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>						<p>ма. <b>Определить</b> состав спортивной одежды, зависимость от времени года и погодных условий</p>
<b>Из истории физической культуры</b>						
<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней</p>	1	1	1	1	<p>Пересканировать тексты истории физической культуры. Понимать и раскрыть связь с физической культурой с трудовой и военной деятельностью человека</p>

	Руси. Развитие физическо й культуры в России в XV11- X1Xвв.					
<b>Физические упражнения</b>						
Физически е упражнения, их влияние на физическо е развитие и развитие физически х качеств. Характери стика основных физически х качеств: силы, быстроты, выносливо сти, гибкости и равновеси я. Физическа я подготовка и её связь с развитием основных физически х качеств.  Физическа я нагрузка и её	Представл ение о физически х упражнени ях.  Представл ение о физически х качествах.  Общее представле ние о физическо м развитии. Общее представле ние о физическо й подготовке  Что такое физическа я нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных	1	1	1	1	<b>Различ</b> упражн я воздей ю развити основн физиче х кач (сила, быстро выносл сть). <b>Харак</b> <b>изоват</b> показа физиче го развити <b>Харак</b> <b>изоват</b> показа физиче й подгото . <b>Выявл</b> характе зависим ти част сердечн сокращ й особен тей выполн я

влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	сокращения.					физических упражнений.
<b>Способы физкультурной деятельности.</b>						
<b>Самостоятельные занятия</b>						
Составление режима дня.	Режим дня и его планирование.	1	1	1	1	Составление индивидуального режима
Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультурминутки), комплексов в упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физически	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультурминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.					Отбор и составление комплексов упражнений утренней зарядки физкультурминутки. Оценка состояния (ощущения) при закаливающих процедурах. Составление комплексов упражнений формирования правильной осанки. Моделировать



х качеств.	Комплексы упражнений для развития физических качеств.					комплекс упражнений с учетом их цели развития силы, быстроты, выносливости.
<b>Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</b>						
Измерение длины и массы тела, показатель осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателя физического развития. Измерение показателя развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	1	1	1	1	<b>Измерение</b> индивидуальные показатели длины тела, сравнение их стандартами значимости. <b>Измерение</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерение</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>						
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее	1	1	1	1	<b>Общая</b> и <b>взаимоотношения</b> игровых деятельности. <b>Организация</b>

площадках и спортивных залах).	время года. Подвижные игры с элементами и спортивными играми. Народные подвижные игры.					<b>выва</b> <b>провод</b> подви е игри элемен и соревн ельно деятел тьс
--------------------------------	--	--	--	--	--	--

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно - оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурных минут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.	2	2	2	2	<b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения самост льному выполн я упражн й оздоро льных формам занятий <b>Модел</b> <b>вать</b> физиче е нагр для развити физиче х качес <b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения контро овать величи нагрузи
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Профилактика утомления.					
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастик	Общезизи					

<p>а для глаз.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>ческая подготовка</p>					<p>по час сердечн сокращ й выполн и упражн й развити физиче х качес <b>Осваи</b> <b>ь</b> нав по самост льному выполн ю упражн й дыхате ой гимнас и гимнас и для г. <b>Осваи</b> <b>ь</b> ум выполн физиче е упражн я. <b>Разви</b> физиче е качес</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>						
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>						
<p><b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p>	16	16	16	16	<p><b>Осваи</b> <b>ь</b> универ альные умения при выполн</p>

<p>в колонне; выполненные строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе,</p>	<p>Акробатика.</p>					<p>и организованных упражнений.</p> <p><b>Различать</b> выполнять строевых команд «Смирно», «Вольно», «Шагом марш!», «На месте!», «равняются».</p> <p><b>Описать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения взаимодействия в парах группах</p>
--	--------------------	--	--	--	--	--

<p>прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнение на низкой гимнастической</p>	<p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика.</p>				<p>при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявление</b> характерные ошибки при выполнении и акробатических упражнений.</p> <p><b>Освоение</b> универсальные умения контроля, оценивать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и упражнениях для развития физических качеств.</p> <p><b>Соблюдение</b> правил техники безопасности при выполнении и акробатических</p>
--	--	--	--	--	---

<p>переклади не: висы, перемахи. Гимнаст ическая комбинаци я. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшис ь, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшис ь со сходом вперёд ноги. Опорны й прыжок: с разбега через козла.</p>						<p>ских упражн й. <b>Прояв</b> <b>ь</b> каче силы, коорди ии выносл сти выполн и акроба ских упражн й комбин й. <b>Опись</b> <b>ь</b> техни гимнас еских упражн й спорти х снаряд <b>Осваи</b> <b>ь</b> техни гимнас еских упражн й спорти х снаряд <b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения взаимо ствию парах группа</p>
---	--	--	--	--	--	--

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>						<p>при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации выносливости при выполнении гимнастических упражнений спортивными снарядами.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
--	--	--	--	--	--	---

					<p>еских упражн й.</p> <p><b>Опись</b> ь тех гимнас еских упражн й прикла й направ ности.</p> <p><b>Осваи</b> ь тех физиче х упражн й прикла й направ ности.</p> <p><b>Осваи</b> ь универ ьные умения взаимо ствию парах группа при разучи ии выполн и гимнас еских упражн й.</p> <p><b>Выявл</b> и характ</p>
--	--	--	--	--	--



					<p><b>зывать</b> ошибки при выполн и гимнас еских упражн й прикла й направ ности. <b>Прояв</b> <b>ь</b> каче силы, коорди ии выносл сти выполн и гимнас еских упражн й прикла й направ ности. <b>Соблю</b> <b>ь</b> пра техник безопа ти выполн и гимнас еских упражн й прикла й направ ности.</p>
--	--	--	--	--	--



<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Броски большого мяча.</p>				<p><b>Б</b> универсальные умения взаимодействия в парах, группах при разучивании и выполнении и беговых упражнений.</p> <p><b>Проявление</b> качеств силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении и беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдение</b> правил техники безопасности при выполнении и беговых упражнений.</p> <p><b>Описание</b> техники прыжковых упражнений.</p> <p><b>Освоение</b> техники</p>
--	------------------------------	--	--	--	---

<p>Броски: большого мяча(1кг) на дальность разными способами .</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальн ую цель и на дальность</p>	<p>Метание малого мяча</p>					<p>прыжк х упражн й. <b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения контро овать величи нагрузк по час сердечн сокращ й выполн и прыжк х упражн й. <b>Выявл</b> характе ые оши в техн выполн я прыжк х упражн й. <b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения взаимо ствию парах группа при разучи ии</p>
--	------------------------------------	--	--	--	--	---

						<p>выполн и прыжк х упражн й.</p> <p><b>Прояв</b> <b>ь</b> каче силы, быстро выносл сти коорди ии выполн и прыжк х упражн й.</p> <p><b>Соблю</b> <b>ь</b> пра техник безопа ти выполн и прыжк х упражн й.</p> <p><b>Опись</b> <b>ь</b> техн броско большо набивн мяча.</p> <p><b>Осваи</b> <b>ь</b> техн броско большо набивн мяча.</p> <p><b>Соблю</b></p>
--	--	--	--	--	--	---

					<p><b>ь</b> пра техник безопа ти выполн и бро большо набивн мяча.</p> <p><b>Прояв.</b> <b>ь</b> каче силы, быстро и коорди ии выполн и бро большо набивн мяча.</p> <p><b>Опись</b> <b>ь</b> техн метани малого мяча.</p> <p><b>Осваи</b> <b>ь</b> техн метани малого мяча.</p> <p><b>Соблю</b> <b>ь</b> пра техник безопа ти метани малого мяча.</p> <p><b>Прояв.</b> <b>ь</b> каче силы, быстро и коорди</p>
--	--	--	--	--	---

						ии метани малого мяча.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
На материале гимнастик и с основами акробатик и: игровые задания с использова нием строевых упражнени й, упражнени й на внимание, силу, ловкость и координац ию. На материале лёгкой атлетики: прыжки бег, метание и броски; упражнени я на координац ию, выносливо сть и быстроту. На материале	Подвижны е игры.	14	14	14	14	<b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения самост льной органи ии провед и подвиж х игр. <b>Излага</b> правил услови провед я подвиж х игр. <b>Осваи</b> <b>ь</b> двигате ые действи состав щие содерж е подвиж х игр. <b>Взаим</b> <b>йствов</b> в пара группа при выполн

<p>кроссовой подготовки : эстафеты в колоннах, круговые, встречные, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале</p>	<p>Спортивные игры.</p>					<p>и технич их действ подвиж х играх <b>Модел</b> <b>вать</b> техник выполн я игро действ зависи ти измене услови двигате ых зада <b>Прини</b> <b>ь</b> адекват е реше в усло игрово деятел ти. <b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения управл эмоция в проц учебно игрово деятел ти. <b>Прояв</b> <b>ь</b> быст и ловк во вр подвиж х игр. <b>Соблю</b></p>
--	-------------------------	--	--	--	--	---



<p>баскетбола</p>						<p><b>Б</b> дисципли у правил техник безопас ти время подвиж х игр.</p> <p><b>Описание</b> <b>Б</b> разучив мые технич ие действи из спорти х игр.</p> <p><b>Осваив</b> <b>Б</b> технич ие действи игрово деятел ти.</p> <p><b>Модели</b> <b>вать</b> технич ие действи игрово деятел ти.</p> <p><b>Взаимо</b> <b>йствов</b> в пара группа при выполн и технич</p>
-------------------	--	--	--	--	--	--

						их действ из спорти х игр. <b>Осваи</b> <b>ь</b> универ ьные умения управл эмоция во в учебно игрово деятел ти. <b>Выявл</b> ошибки при выполн и технич их действ из спорти х игр. <b>Соблю</b> <b>ь</b> дисцип у правил техник безопас ти услови учебно игрово деятел ти.
<b>Кроссовая подготовка</b>						
Бег по пересечен ной	Беговая подготовка	10	20	20	20	<b>Опис</b> <b>ь</b> техн беговы

<p>местности:          чередован          ие бега и          ходьбы;          пробегани          е          дистанции.</p>						<p>упражн          й.  <b>Осваи</b>  <b>ь</b> техн          бега          различ          и          способ          .  <b>Осваи</b>  <b>ь</b>          универ          ьные          умения          контро          овать          величи          нагрузки          по час          сердечн          сокращ          й          выполн          и бего          упражн          й.  <b>Осваи</b>  <b>ь</b>          универ          ьные          умения          взаимо          ствию          парах          группа          при          разучи          ии          выполн          и бего          упражн          й.  <b>Соблю</b>  <b>ь</b> пра          техник</p>
--	--	--	--	--	--	--

								безопасности выполнения и беговых упражнений.
всего				66	10 2	10 2	102	

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса к учебному предмету «Физическая культура»  
МОУ СОШ №21 г. Новороссийска**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Библиотечный фонд: М.А.Кондаков, Л.П. Кезина « Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа», Москва «Просвещение», 2011г. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадай учебник 2-4 классов « Ура, физкультура», Москва « Просвещение», 2011г В.И.Лях учебник для учащихся 1-4 классов «Мой друг- физкультура», Москва « Просвещение» Образовательные программы. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов» , Москва, «Просвещение», 2010г. Журнал «Физическая культура в школе».	
2.	Печатные пособия: Талицы и схемы упражнений и игр.	
3.	Технические средства обучения: Музыкальный центр мегафон	
4.	Учебно - практическое оборудование: Бревно напольное(3м)	

	<p>Перекладина гимнастическая (пристеночная)</p> <p>Стенка гимнастическая</p> <p>Скамейка гимнастическая</p> <p>Комплект навесного оборудования перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты</p> <p>Мячи: набивные 1 и 2 кг, мяч малый, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.</p> <p>Палка гимнастическая.</p> <p>Скакалка детская.</p> <p>Мат гимнастический.</p> <p>Гимнастический подкидной мостик.</p> <p>Коврики: гимнастические, массажные.</p> <p>Кегли.</p> <p>Обруч пластиковый.</p> <p>Стойка для прыжков.</p> <p>Планка для прыжков.</p> <p>Флажки: разметочные с опорой, стартовые.</p> <p>Рулетка измерительная.</p> <p>Секундомер.</p> <p>Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.</p> <p>Щит баскетбольный тренировочный.</p> <p>Сетка для переноса и хранения мячей.</p> <p>Жилетки игровые с номерами.</p> <p>Волейбольная стойка универсальная.</p> <p>Сетка волейбольная.</p> <p>Аптечка.</p>	
5.	<p>Игры и игрушки:</p> <p>Стол для игры в теннис.</p> <p>Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.</p> <p>Шахматы.</p> <p>Шашки.</p> <p>Станок хореографический.</p>	

Согласовано

Согласовано:

Протокол заседания МО  
учителей начальных классов  
от \_\_\_\_\_ 2011г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Л.Д.храброва

Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2011 г.