Негосударственное образовательное учреждение общеобразовательная организация
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования «Солнечная»

НОУ «Солнечная»

249181, Калужская область, Жуковский район, Тростьё, д. 6
Тел.: +7 (985) 991-26-06
Тел./факс: +7 (48432) 2-17-59, 2-18-00

Электронная почта: info@sunpan.ru
www.sunpan.ru

Приложение

к ООП НОО № 10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 классы

Составитель: Минаев Илья Алексеевич

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы) составлена в соответствии с нормативными документами:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);

Рабочая программа по предмету составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авт. В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва, а также Учебного плана НОУ «Солнечная».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят

- 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.

В соответствии с требованиями ФГОС учебная нагрузка делится на обязательную часть (80%) и формируемую (20%). Формируемая часть учебной нагрузки по предмету физическая культура (1 раз в неделю) используется для формирования навыка плавания и представляет собой занятия в бассейне.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурнооздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика на занятиях, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники и т. д.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурноспортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными *принципами*, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству;

принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога; он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями; учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;

осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместно развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности;

деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка; это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения;

в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств;

задачу формирования *целостного мировоззрения* учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Виды контроля:

- вводный,
- текущий,
- тематический,
- итоговый,
- самоконтроль.
- комплексный.

Формы контроля:

- тестирование (определение уровня развития физических качеств; тест на силу мышц рук и ног; тест для определения выносливости, тест для определения гибкости);
- соревнования,
- контроль качества выполнения упражнений,
- наблюдение,
- определение нагрузки,
- определение пульса.

Согласно СанПиН 242 1178-02 обучение детей в 1 классе проводится без домашних заданий и бального оценивания знаний учащихся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень

физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Место учебного предмета

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом НОО, учебным планом физическая культура является обязательным учебным предметом, на изучение которого отводится в 1-м классе — 66 ч + 33 часа (плавание); во 2-м , 3-м и 4-м - 68ч + 34 часа (плавание), (3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностносмысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности. 1 класс Личностные результаты. У обучающегося будут сформированы: • чувства гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества; • уважительное отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

• мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;

• самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

• навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

• установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

• понимания значения физической культуры в жизни человека;

• первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности;

• представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

• представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

• адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; • устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

1 класс

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы:

• чувства гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества;

• уважительное отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

• мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;

• самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

• навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

• установки на безопасный, здоровый образ жизни. Обучающийся получит возможность для формирования:

• понимания значения физической культуры в жизни человека;

• первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности;

• представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

• представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

• адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

• устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия. Обучающийся научится:

• принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

• принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;

• принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

• осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурнооздоровительной деятельности;

• оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивнооздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

• различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

• читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

• осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

• устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

• осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

• произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

• анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

• использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

• контролировать свои действия в коллективной работе;

• соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

• учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

• продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

• первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Обучающийся получит возможность научиться:

• выявлять связь физической культуры с трудом;

• фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

• положительное отношение и интерес к урокам физической культуры и занятиям спортом;

• умение признавать собственные ошибки;

• оценивать собственные успехи в сравнении собственных результатов и нормативов физической подготовленности могут быть сформированы:

• умение оценивать трудность заданий, предложенных для выполнения по выбору учащегося,

• умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем;

• умение воспринимать физическую культуру и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека

• уметь определять назначение утренней зарядки, физкультминуток , их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;

• развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Обучающийся получит возможность для формирования:

• понимания значения физической культуры в жизни человека;

• первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности;

• представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

• представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

• адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

• осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

• принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

• принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

• принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

• оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивнооздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

• различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

• оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

• проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

• читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

• ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

• осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

• устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. Обучающийся получит возможность научиться:

• осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

• самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

• произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

• использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

• отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

• контролировать свои действия в коллективной работе;

• соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

• учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

• аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

• продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

• осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты освоения программы.

Обучающийся научится:

• руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• осваивать самостоятельно технику беговых, метательных, прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;

• осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке;

• точно выполнять строевые команды;

• осваивать технику акробатических упражнений; • выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности;

• выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты согласованности движений и силы из различных разделов учебника;

• использовать знакомые подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.

Обучающийся получит возможность научиться:

• планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

• выявлять связь физической культуры с трудом;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Обучающийся получит возможность для формирования:

• понимания значения физической культуры в жизни человека;

• первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности;

• представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

• адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

• устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

• осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

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

• принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

• проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

• вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

• различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

• оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

• читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

• осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

• осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

Обучающийся получит возможность научиться:

• осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

• самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

• произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

• анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

• контролировать свои действия в коллективной работе;

• во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;

• контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

• соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. Обучающийся получит возможность научиться:

• учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

• при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

• аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

• продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

• последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

• 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;

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

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

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. Обучающийся получит возможность научиться:

• выявлять связь физической культуры с трудом;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

Личностные универсальные учебные действия.

У выпускника будут сформированы:

• положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

• интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

• эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

• чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

• основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; •

уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

• представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурнооздоровительной деятельностью;

• формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

• установка на здоровый образ жизни;

• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

• первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Выпускник получит возможность для формирования:

• понимания значения физической культуры в жизни человека;

• первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности;

• представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

• представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

• адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; •

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Метапредметные универсальные учебные действия.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурнооздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивнооздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий. Выпускник получит возможность научиться:
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

• читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

• ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

• осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

• осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

• устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Выпускник получит возможность научиться:

• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

• осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

• осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

• осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

• самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

• произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

• анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

• использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера

; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

• разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

• отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

• контролировать свои действия в коллективной работе;

• во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру

; • следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

• контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

• соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
Выпускник получит возможность научиться

: • учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

• при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

• аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

• продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

• последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

• осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

• адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты.

Выпускник научится:

• 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;

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

• измерять показатели физического развития и физической подготовленности;

• вести систематические наблюдения за их динамикой;

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

• оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Выпускник получит возможность научиться:

• планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

• выявлять связь физической культуры с трудом;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (10ч)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и

переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (16 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка (10ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры (30ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение

упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (12ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (20ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка (12ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (24 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка

и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (12ч)

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. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (20ч)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка (12 ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры (24ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Способы физкультурной деятельности (в процессе урока). Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (12ч)

Акробатические упражнения: 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжная подготовка(12ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры (24ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Легкая атлетика (20ч)

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. Кроссовая подготовка: равномерный бег 5-10минут; чередование бега и ходьбы; кросс 1 км по пересечённой местности. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Основные виды учебной деятельности учащихся.

Знать и выполнять технику безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

Бегать с максимальной скоростью (до 30), бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.

Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги.

Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать мячи в цель, на дальность с места и с различных положений.

Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий подвижными играми. Составлять комплекс ОРУ с мячами.

Выполнять броски и ловлю мяча на месте и в парах, одной рукой, ведение мяча на месте и в движении.

Применять полученные знания в подвижных играх.

Выявлять причину ошибок в играх, корректировать и оценивать свою работу.

Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий по гимнастике.

Уметь выполнять строевые команды.

Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять висы, лазать по гимнастической стенке.

Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий подвижными играми.

Уметь бегать с максимальной скоростью, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Составлять комплекс ОРУ с мячами. Выполнять броски и ловлю мяча на месте и в парах, одной рукой, ведение мяча на месте и в движении.

Применять полученные знания в подвижных играх. Выявлять причину ошибок в играх, корректировать и оценивать свою работу.

Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Выполнять построение с лыжами, повороты на месте, одевание лыж. Выполнять ступающий шаг, скользящий шаг без палок и с палками. Выполнять подъем ступающим шагом, лесенкой. Торможение плугом.

Применение изученного в играх и эстафетах. Выявлять причину ошибок в эстафетах и играх.

Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Выполнять построение с лыжами, повороты на месте, одевание лыж. Выполнять ступающий шаг, скользящий шаг без палок и с палками. Выполнять подъем ступающим шагом, лесенкой; торможение плугом; спуск в высокой стойке.

Применение изученного в играх и эстафетах.

Выявлять причину ошибок в эстафетах и играх.

Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий подвижными играми. Составлять комплекс ОРУ с мячами.

Выполнять броски и ловлю мяча на месте и в парах, одной рукой, ведение мяча на месте и в движении. Применять полученные знания в подвижных играх.

Выявлять причину ошибок в играх, корректировать и оценивать свою работу. Знать и соблюдать правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики.

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.

Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги

Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Гимнастика с основами акробатики	10
2	Лёгкая атлетика	16
3	Лыжная подготовка	10
4	Подвижные игры	30
	Итого:	**66**

2 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Гимнастика с основами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	20
3	Лыжная подготовка	12
4	Подвижные игры	24
	Итого:	**68**

3 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Гимнастика с основами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	20
3	Лыжная подготовка	12
4	Подвижные игры	24
	Итого:	**68**

4 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Гимнастика с основами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	20
3	Лыжная подготовка	12
4	Подвижные игры	24
	Итого:	**68**

Описание материально-технического обеспечения.

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.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая.
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м).
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
- Мячи: набивные весом 1кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- Скакалка детская.

- Мат гимнастический.
- Кегли. • Обруч пластиковый детский.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Сетка волейбольная.
- Аптечка.

Литература:

1. Программа «Физическая культура». В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2014 год.

2. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, М.: Просвещение , 2016год.

3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха.

4. Интернет : образовательные ресурсы.

Физическая культура
раздел «Плавание»

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной

программой начального общего образования НОУ «Солнечная» и обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А,А, Зданевича.

Цели и задачи по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Плавание»

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требовантями ФГОС, направлен на решение следующих **задач:**

- формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни;
- развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития ;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формирование умения использовать эти навыки.
- владение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.
- Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщение к водной среде..
- Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавание на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и

закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Батерфляй.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1 класс.

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

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

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

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

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

– 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 умения:

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

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

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

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

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

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

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

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

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2 класс.

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

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

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

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

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

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

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

– 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;

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

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

– 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;

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

– 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;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3 класс.

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

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

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

– умения 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 умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

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

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

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

– 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 её 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;

– 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 умения:

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

– 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;

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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;

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

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

4 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

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

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

– умения 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 умения:

– 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 умения:

– 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 её выполнения;

– 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 умения:

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

– 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;

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

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от
  стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-

практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;

- соблюдать правила личной гигиены;

-вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды

летнего отдыха.

Нормативы по освоению навыков и умений.

В основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них;

(Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

«Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

Содержание учебного предмета.

1 класс.

Теория. Основы знаний.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Основные требования к местам купания в летний период..Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Освоение водной среды.

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками.

Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинаю осваивать также на суше.

Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног'.

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем па груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

4. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Подвижные игры в воде

2 класс.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и

умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на

укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

4.Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания.

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые

упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

5.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

3 класс.

Теория. Основы знаний.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на водеСпособы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

4 класс.

Теоретические знания.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

Обеспечение безопасности школьников на занятиях по плаванию

1. Проводить занятия на местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
3. Преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
4. Допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
5. Приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
6. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
7. Не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного преподавателя;
8. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
9. При появлении первых признаков охлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа» вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
10. Соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;