

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок 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 спуском вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

1 класс

1. Знания о физической культуре (1 ч)

1.1 Физическая культура. Профилактика травматизма.

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

1.2Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры, первых соревнований. История развития физической культуры и первых соревнований.

1.3Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

2.Способы физкультурной деятельности

2.1Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей физического развития.

2.3 Самостоятельные игры и развлеченияПодвижные игры с элементами спортивных игр.

3.Физическое совершенствование

3.1Физкультурно-оздоровительная деятельности Оздоровительные формы занятий.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Развитие физических качеств

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1.Лёгкая атлетика(26 ч)

*Ходьба и бег.*Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качествОбщеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Ходьба с высоким подниманием бедра .подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция .Бег 60 м . . Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей .Бег 60 м.

*Бег по пересечённой местности.*Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег **50 м**, ходьба **100 м**). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.Понятие здоровье.

Равномерный бег 5- 6 минут. Подвижная игра «Конники-спортсмены»

Равномерный бег 3 минуты.Равномерный бег 6 минут.Медленный бег 7 минут. . Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).

Равномерный бег 8 минут.Подвижная игра «Вызов номера».

Прыжки .Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

3.2.2Гимнастика(16 ч)

Акробатика. Строевые упражнения .Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ . Название основных гимнастических снарядов.Игра «Совушка.Перекаты в группировкеиз упора стоя на коленях. ОРУ. ажнений.

*Равновесия. Строевые упражнения.*Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носкахна одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.

*Опорный прыжок. Лазание.*Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.

3.2.3.Лыжные гонки(9 ч)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила безопасности на лыжах. Требования к одежде и обуви. Подбор, переноска и одевание лыж. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.Скользящий шаг с палками и без. Игра «У кого меньше шагов» Воспитание выносливости. Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м Передвижения на лыжах скользящим шагом до 800 м. Подъемы и спуски с небольших склонов. Подъём «ёлочкой»

3.2.4Подвижные и спортивные игры(14ч)

ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Пятнашки», ОРУ в движении.

Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей.Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. . Игра «Выстрел в небо». Бросок мяча снизу на месте в шит.Игра «Мяч в обруч».

2класс

Знания о физической культуре(1 ч)

1.1Физическая культура.Профилактика травматизма.

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

1.2Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований.

1.3Физические упражнения.Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Характеристикаосновныхфизическихкачеств:силы,быстроты,выносливости,гибкости.

2. Способы физкультурной деятельности

2.1 Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня.

2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.(1ч) Измерение показателей физического развития.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чсс

2.3 Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. (в процессе уроков)

Развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность(99 ч)

3.2.1. Лёгкая атлетика(18 ч)

Ходьба и бег .Инструкция по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметке. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег с ускорением до 60 м. Разновидности ходьбы ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ типа зарядки. Бег в чередовании с ходьбой. Воспитание скоростных качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м на результат. Встречная эстафета.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности Преодоление естественных препятствий. Воспитание выносливости.

Прыжки. Прыжки с поворотом на 180° Прыжок в длину с места. Эстафета с этапом до 50 м Развитие скоростных и координационных качеств. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки» Эстафета линейная .Прыжки в высоту. Прыжок в длину с небольшого разбега. Прыжок в длину с разбега на оценку.

Метания .Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м ОРУ. Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.

Контрольные уроки: Бег 30 м с высокого старта(2 раза –вначале и в конце года)

Метание мешочка на дальность(2 раза)

Прыжок в длину с места(2 раза)

Челночный бег 3 по 10 м

3.2.2 Гимнастика(14ч)

Акробатика. Строевые приёмы .Инструкция по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед в группировке. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Команды «На два-четыре шага разомкнись!». Стойка на лопатках согнув ноги. ОРУ. Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Запрещенное движение». Строевые приёмы на оценку.

Висы. Лазание. Строевые приёмы. Передвижение в колонну по одному. ОРУ. Вис стоя и лежа. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев. Развитие силовых качеств. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе.

Опорный прыжок .Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Перелезание через коня (козла). Опорный прыжок на горку матов.

Контрольные уроки

Подъем туловища из положения лежа на спине

Кувырок вперед.

Опорный прыжок на горку матов

Наклон вперед из положения стоя.

3.2.3 Лыжная подготовка(13 ч)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила безопасности на лыжах. Требования к одежде и обуви. Подбор, переноска и одевание лыж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками Игра «У кого меньше шагов» Воспитание выносливости. Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м Передвижения на лыжах скользящим шагом до 800 м. Подъемы и спуски под уклон. Спуски под уклон в высокой стойке. Подъем в гору. Передвижения на лыжах до 1000 м .Подвижные игры на лыжах «Кто дальше?». Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 1500 м. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Катание с горы.

Контрольные уроки:

Скользящий шаг

Контрольный урок по лыжной подготовке.

3.2.4 Подвижные и спортивные игры(22 ч)

Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись» Воспитание координационных способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и передвигаясь быстрым шагом. ОРУ в парах с мячами. Бросок мяча в щит двумя снизу. Проверка уровня физической подготовленности. Тестирование: челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места, подтягивание. вставание в сед, наклоны туловища. Игра «В цель». Броски в цель (в щит, мишень) Игра в мини-баск. Развитие координации. Ведение мяча левой и правой рукой шагом и бегом. Игра «Мяч в корзину». ОРУ в движении .Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления движения. Бросок, передача и ловля мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Ведение мяча с изменением направления («змейка») на оценку. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей.

Подвижные игры сбросками в цель. Игра «Мяч среднему».

Контрольные уроки:

Броски мяча в щит

Броски мяча в парах на оценку

Броски через волейбольную сетку

Ведение мяча на месте

Упражнения с мячом

Проверка уровня физической подготовленности

3 класс

Знания о физической культуре(2ч)

1.1 Физическая культура.) Основные способы передвижения человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила приема пищи и питьевой режим. Строение тела человека.

1.3 Физические упражненияОбщее представление о физической подготовке.

Контрольные уроки: контрольный урок по пройденному материалу.

2.Способы физкультурной деятельности

2.1Самостоятельные занятияЗакаливание.Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей развития физических качеств.

2.3 Самостоятельные игры и развлеченияИгры и развлечения в летнее время года.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3.Физическое совершенствование

3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность

Развитие качеств. Профилактика физических утомления

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений .

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1Лёгкая атлетика(17ч)

Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью до 30 м Развитие скоростных способностей. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег 60 метров с высокого старта в максимальном темпе. ОРУ. Олимпийские игры: история возникновения. Воспитание скоростных. Равномерный бег до 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат Понятие «старт» «финиш». Бег на 1000 м. Ходьба и бег с изменением частоты и ширины шага. Воспитание скоростных качеств. Бег 60м на оценку. Бег по слабо пересеченной местности. Кросс 300 метров. Эстафета с этапом до 50 метров. *Бег и прыжки.* Бег 1000 метров на результат.

Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с 5- 6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. ... Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагиванием» Прыжок в высоту с прямого разбега.

Метания. Правила соревнований в метании. Метание мяча в цель. Метание малого мяча стоя грудью к направлению метания. Метание малого мяча на дальность на оценку. .

Контрольные уроки:

Прыжок в длину с места(2 раза)

Бег с ускорением 30 м.(2 раза)

Метание малого мяча на дальность на оценку(2 раза)

Бег 1000 метров

3.2.2Гимнастика(14ч)

Акробатика. Строевые приёмы. Инструкция по ТБ. Выполнение команд: «Шире шаг!», Чаше шаг!» «Реже!» «На первый- второй рассчитайся!» Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей. Строевые приемы. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация из разученных элементов на оценку.

Висы. Лазание. Строевые приёмы. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Лазанье по гимнастической стенке и канату Воспитание силовых качеств. Перестроение из двух колон в одну. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе и в висе лежа. Подвижная игра. Подтягивание в висе на оценку.

на высокой и низкой перекладине, упражнений в лазанье. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазание и висов.

Лазание.Опорный прыжок. Лазание по канату. ОРУ в движении. Ходьба приставным шагом по бревну. Развитие силовых и координационных способностей. Выполнение строевых приемов Опорный прыжок на горку матов в упор стоя на коленях Воспитание координационных способностей. ОРУ Опорный прыжок на горку матов в упор стоя на коленях на оценку.

Контрольные уроки:

Гимнастические упражнения

Опорный прыжок на горку матов на оценку

Прыжки на скакалке

Наклон вперед из положения стоя

Варианты выполнения кувырка вперед.

Сгибания- разгибания рук в упоре лежа

3.2.3Лыжные гонки (13 ч)

Правила безопасности на лыжах. Требования к форме одежды Уход , хранение лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Игра «Кто дальше» Прохождение на лыжах с равномерной скоростью до 800 м Воспитание выносливости. Попеременный двухшажный ход с палками (согласованная работа рук и ног) Прохождение в равномерном темпе дистанцию до 1 км. Попеременный двухшажный ход (типичные ошибки и способы их устранения) Подъём в гору «ёлочкой», спуск в высокой стойке. Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 1,5 км. Подъём «ёлочкой» спуски в высокой и низкой стойке. Попеременный двухшажный ход Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км Подъёмы и спуски с горы. Эстафета. Игра «Гонка патрулей» Подъём «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойке. Воспитание выносливости. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 2 км. Спуски, подъёмы. Воспитание выносливости. Игры и эстафеты. Подвижные игры на лыжах «Гонка патрулей» спуски с горы в низкой стойке, преодоление ворот из палок. Прохождение дистанции 1 км на результат. . Катание с горы.

Контрольные уроки:

Оценка техники попеременного двухшажного хода.

Прохождение дистанции 1 км на результат.

Подъём и спуск

3.2.4Подвижные и спортивные игры (25 ч)

Баскетбол (19ч), Волейбол (2 ч), Футбол (4 ч)

Ловля и передача мяча в движении. . Ведение мяча левой и правой рукой на месте, шагом и бегом. Броски мяча в шит. Игра «Передал - садись» ОРУ. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления «змейка» на оценку. Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча левой и правой рукой на месте, шагом и бегом. ОРУ в парах с мячами. Передача мяча, бросок в цель Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей.

Передача мяча с места двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. ОРУ. Подвижная игра «Мяч центрному». Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления «змейка». ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении в круге и квадрате. ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча одной рукой. Игра «Пионербол». Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча двумя руками от груди Игра в мини- баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на оценку.

в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдать правила безопасности.

Контрольные уроки:Броски и ловля мяча на оценку

Ведение мяча в движении на оценку.

Броски мяча в щит

Контрольный урок по волейболу

Контрольный урок по футболу

.Проверка уровня физической подготовленности

челночный бег 4х9м;

Вставание в сед из положения лежа на спине

4класс

Знания о физической культуре(2 ч)

1.1 Физическая культура Понятие о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1.2 Из истории физической культуры.) История возникновения Олимпийских игр.История развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

1.3 Физические упражненияЧто такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по час.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Контрольный урок:Понятие о физической культуре.

Физическая нагрузка

2.Способы физкультурной деятельности

2.1 Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Составление режима дня.

Выполнение простейших комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений.

Измерение час во время выполнения физических упражнений.

3.Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1Лёгкая атлетика(19 ч)

Ходьба, бег. Инструктаж по ТБ ОРУ. Ходьба и бег с изменением частоты и ширины шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег 60 метров с высокого старта в максимальном темпе. Бег 60м на оценку. Равномерный бег до 4 мин. Эстафеты. Специально - беговые упражнения. Бег по слабо пересеченной местности . Кросс 300 метров. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Эстафета с этапом до 50 метров. Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости.

Контрольные уроки: Бег 60 м.(2 раза)

Метание малого мяча на дальность (2 раза)

Бег 1000 м на результат

Прыжок в длину с места

Челночный бег 3 по 10 м

Прыжки. Бег. Преодоление естественных препятствий Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 5 мин. СБУ, Кросс 300 м Прыжок в длину с разбег . Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»

Метания.Метание малого мяча с места на дальность. Правила соревнований в метании. Метание мяча в цель. Метание малого мяча стоя грудью к направлению метания. Воспитание скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность на оценку. Метание малого мяча на дальность.

3.2.2Гимнастика(11ч)

Акробатика. Строевые приёмы. Инструкция по ТБ. Выполнение строевых команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!».Рапорт учителю .Перестроение из двух шеренг в два круга. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три в движении с поворотом. Кувырок вперед и назад. Строевые приемы. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Воспитание координационных способностей. «Мост» с помощью и самостоятельно. Связка из акробатических элементов . Связка из акробатических элементов на оценку.

Висы. Лазание. Строевые приёмы. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения в равновесии. Развитие силы и координации. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Подтягивание в вися на оценку.

Лазание. Опорный прыжок. Равновесия. Перелезание через препятствия (конь, козел). Ходьба приставным шагом по бревну. Развитие силовых и координационных способностей. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок на горку матов.

Контрольные уроки:Комбинация из 5 элементов

Подтягивания в вися на оценку.

Опорный прыжок на горку матов на оценку
Строевые приемы
Комплекс упражнений с предметами

3.2.3 Лыжные гонки(12 ч)

Правила безопасности на лыжах. Требования к форме одежды Уход, хранение лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Игра «Кто дальше» Прохождение на лыжах с равномерной скоростью до 800 м. Воспитание выносливости. Попеременный двухшажный ход с палками (согласованная работа рук и ног) Прохождение в равномерном темпе дистанцию до 1 км. Попеременный двухшажный ход (типичные ошибки и способы их устранения) Подъем в гору «ёлочкой»,и «лесенкой» спуск и торможение «п्लугом». Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 1,5 км. Подъем «ёлочкой» и «лесенкой», повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход Прохождение в равномерном темпе до 2 км Подъемы и спуски с горы. Эстафета. Игра «Гонка патрулей» Подъем «ёлочкой», «лесенкой» « спуски и повороты переступанием. Спуски с горы в низкой стойке, преодоление ворот из палок.Прохождение дистанции 1 км на результат. Катание с горы.

Контрольные уроки:

Оценка техники попеременного двухшажногохода
Прохождение дистанции 1 км на результат.
Чередование различных лыжных ходов

3.2.4Подвижные и спортивные игры(24ч)

Баскетбол (13 ч), футбол (4 ч), волейбол (7 ч)

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления. Бросок в кольцо двумя руками от груди.ОРУ в парах с мячами. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком на месте и в движении . Подвижная игра «Гонка мячей». Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Ведение с высоким и средним отскоком мяча. Игра. Воспитание координационных способностей. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафета. Игра «Овладей мячом» Воспитание. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча в круг. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча с изменением направления «змейка». Броски в кольцо двумя руками от груди на оценку. Ловля и передача мяча в круг. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Подвижные игры с элементами ведения и передач мяча. Игра «Пионербол» ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок в кольцо двумя руками от груди на оценку.

Контрольные уроки:Ведение мяча с изменением скорости

Броски мяча в кольцо
Броски и ловля мяча в стену
Броски и ловля мяча в парах
Прыжки на скакалке
Верхняя прямая передача в стену
Нижняя передача
Контрольный урок по игре в футбол.

Аэрофитнес.

Программа составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры .

Целью учебной программы для обучающихся является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов Аэрофитнеса;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного курса.

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

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы Аэрофитнеса на основе видов фитнес - аэробики 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 анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Для организации обучения необходимо:

-Музыкальный центр

-Ноутбук

-Гимнастические коврики, маты.

-Утяжелители.

-Фитбол- мячи

-Скакалки.

-Степ-платформы

Место курса в учебном плане

В соответствии с Образовательной программой начального общего образования в базисном учебном плане предмет «Аэрофитнес» реализуется в предметной области «Физическая культура». Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. В 1-х классах изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес рассчитана на 33 часа (из расчета 1 час в неделю); во 2-4 классах - 34 часа в каждом году обучения (из расчета 1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АЭРОФИТНЕС»

К концу обучения в четвертом классе ученик получит возможность научиться всфере познавательных учебных действий будут являться умения:

самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
 - соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
 - находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
 - объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
 - развивать координационные способности и тренировать вестибулярный аппарат, развивать чувства ритма;
 - воспитывать общую и силовую выносливость;
 - формировать и сохранять правильную осанку, снижать лишний вес
 - развивать двигательную память и эстетическое воспитание;
 - вырабатывать устойчивую привычку заниматься физическими упражнениями;
 - снижать психологический стресс и увеличивать способность к релаксации, эмоциональной разрядке.
- ориентироваться в видах аэробики;

В сфере познавательных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;

· оценивать правильность выполнения действия;

· организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

· самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения предмета «Аэрофитнес»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес - аэробики;

- изложение фактов истории развития фитнес - аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес – аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес - аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ - аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес - аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ 1 КЛАССА

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | в том числе | |
|-------|--------------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Фитнес-аэробика | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Базовые упражнения аэрофитнеса | 3 | | 3 |
| 3 | Силовые упражнения | 6 | | 6 |
| 4 | Классическая аэробика | 8 | | 8 |
| 5 | Пилатес | 2 | | 2 |
| 6 | Фитбол | 7 | 1 | 6 |
| 7 | Танцевальный фитнес | 5 | | 5 |
| 8 | ИТОГО | 33 | 2 | 31 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ 2 КЛАССА

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | в том числе | | Контрольные уроки |
|-------|-----------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|-------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Фитнес-аэробика | 3 | 1 | 2 | |
| 2 | Базовая аэробика | 5 | | 4 | |
| 3 | Силовые упражнения | 7 | | 6 | 1 |
| 4 | Пилатес | 2 | | 2 | |
| 5 | Классическая аэробика | 5 | | 4 | 1 |
| 6 | Фитбол | 5 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Танцевальный фитнес | 7 | | 6 | |
| 9 | ИТОГО | 34 | 2 | 27 | 3 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ 3 КЛАССА

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | в том числе | | Контрольные уроки |
|-------|-----------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|-------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Фитнес-аэробика | 6 | 1 | 4 | |
| 2 | Классическая аэробика | 4 | | 3 | 1 |
| 3 | Силовые упражнения | 7 | 1 | 6 | |
| 4 | Пилатес | 7 | 1 | 6 | |
| 6 | Фитбол | 4 | | 3 | 1 |
| 7 | Танцевальный фитнес | 6 | | 5 | 1 |
| 9 | ИТОГО | 34 | 3 | 27 | 3 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ 4 КЛАССА

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | в том числе | | Контрольные уроки |
|-------|-----------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|-------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Фитнес-аэробика | 7 | 1 | 5 | |
| 2 | Классическая аэробика | 4 | | 3 | 1 |
| 3 | Силовые упражнения | 8 | | 7 | 1 |
| 4 | Пилатес | 5 | 1 | 4 | 1 |
| 6 | Фитбол | 4 | | 3 | |
| 7 | Танцевальный фитнес | 6 | | 5 | 1 |
| 8 | ИТОГО | 34 | 2 | 27 | 4 |

III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

| | | |
|---|----|--|
| Раздел. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| Лёгкая атлетика | 26 | |
| Гимнастика | 16 | |
| Лыжные гонки | 9 | |
| Подвижные игры | 14 | |
| Раздел «Знания о физической культуре» | | |
| Из истории физической культуры. | 1 | |
| Физические упражнения. | | |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности» | | |
| Аэрофитнес | 33 | |

2 класс

| | Количество часов | Количество контрольных уроков |
|--|------------------|-------------------------------|
| Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. | | |
| Лёгкая атлетика | 18 | 7 |
| Подвижные и спортивные игры. | 22 | 6 |
| Гимнастика | 14 | 4 |
| Лыжные гонки. | 13 | 2 |
| Раздел «Знания о физической культуре» | 1 | |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности» | | |
| Аэрофитнес | 34 | 3 |

3 класс

| | Количество часов | Количество контрольных уроков |
|---|------------------|-------------------------------|
| Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| Лёгкаяатлетика. | 14 | 7 |
| Подвижные и спортивные игры | 25 | 7 |
| -баскетбол | 19 | |
| - футбол | 4 | |
| -волейбол | 2 | |
| Гимнастика | 14 | 6 |
| Лыжные гонки | 13 | 3 |
| Раздел «Знания о физической культуре» | 2 | 1 |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности» | | |
| Аэрофитнес | 34 ч | 3 |

4 класс

| | Количество часов | Количество контрольных уроков |
|---|------------------|-------------------------------|
| Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительнаядеятельность. | | |
| Лёгкая атлетика. | 19 | 7 |
| Подвижные и спортивные игры. | 24 | 8 |
| -баскетбол | 13 | |
| -футбол | 4 | |
| -волейбол | 7 | |
| Гимнастика | 11 | 5 |
| Лыжные гонки | 12 | 3 |
| Раздел «Знания о физической культуре» | 2 | 1 |
| Аэрофитнес | 34 ч | 3 |

