

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 137
От « 30 » августа 2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 1 сентября 2017 г. № 245-о/д
Директор лицея №144

(В.В.Князева)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Учебный год: 2017-2018

Класс: 3 «А», «Б»

Разработчик:

Копанев Валентин Александрович
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2017

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 3 класс

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для 3 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017-2018 учебный год.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказами Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №№ 1576, 1577, 1578 внесены изменения в федеральные государственные образовательные стандарты: ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.
6. Учебный план ГБОУ лицея №144 на 2017-2018 учебный год.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:

1.учебник – Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.

2.методическое пособие:

авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. - М., 2014

Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012

3.дидактический материал:

методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2010

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2011 г

Количество часов: в год – 102; в неделю – 3, резерв – 3 часа.

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (3 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>

1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3	Легкоатлетические упражнения	35
1.4	Кроссовая подготовка	9
1.5	Резерв (эстафетный бег, спортивные игры)	3
2	Вариативная часть	34
2.2	Подвижные игры на основе баскетбола	22
2.3	Подвижные игры на основе волейбола	12
	Итого	102

Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. формирование у обучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
 - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
 - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
 - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Виды и формы промежуточного и итогового контроля.

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания
- тестирование
- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения
- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2014 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				15	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	125
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Ладонями	Пальцами		Ладонями	Пальцами	
Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
бег на 30 м (сек.) с высокого старта	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег на 60 м (с)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	4	3	2	4	3	2
Метание мяча весом 150 г (м)	32	27	24	17	15	13
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	360	270	220	345	265	215
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	70	60	90	80	70
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Бег на 1 км (мин, с)	4,50	6,10	6,30	6,00	6.30	6,50

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Знания о физической культуре»

- Требования к технике безопасности на занятиях, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях акробатическими

упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.

- История физической культуры
- Физическая культура (основные понятия) *Физическое развитие человека*. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. *Адаптивная физическая культура*. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. *Здоровье и здоровый образ жизни*. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- Физическая культура человека. *Режим дня, его основное содержание и правила планирования*. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. *Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования*. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения*. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физическое совершенствование»

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Тема «Беговые упражнения»

Знания о физической культуре

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическое совершенствование

Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. *Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой)*.

Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Тема «Прыжковые упражнения»

Физическое совершенствование

Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно оттолкнуться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». *Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка.* Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Тема «Метание малого мяча»

Физическое совершенствование

Метание малого мяча. Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. *Элементы техники национальных видов спорта, сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Метание набивного мяча (1 кг) на дальность из разных положений.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка.* Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

Тема «Кроссовая подготовка»

Физическое совершенствование

Темы «Бег в равномерном темпе. Подвижные игры». Обучение техники бега.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка.* Специальные, подводящие упражнения для изучения элементов. Подвижные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков.

Физическое совершенствование

Тема «Организующие команды и приемы» - построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

Тема «Акробатические упражнения и комбинации» - *девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; гимнастический мост. *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатическая комбинация.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. *Гимнастическое бревно - девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись; из вися стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Спортивные игры

Тема «Баскетбол»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

Тема «Пионербол с элементами волейбола»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях волейболом и пионерболу. Правила спортивных соревнований по волейболу, пионерболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Волейбол: подбрасывание мяча; специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале волейбола.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу и пионерболу (в качестве помощника судьи).

Тема «Футбол»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила спортивных соревнований по футболу и их назначение.

Физическое совершенствование

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по футболу (в качестве помощника судьи).

«Физкультурно-оздоровительная деятельность». В процессе занятий

Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели»

Знания о физической культуре. Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Особенности класса:

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование

- Мячи резиновые малые
- Мячи набивные весом 1 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки детские
- Обруч пластиковый детский
- Кегли
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Стенка гимнастическая
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный тренировочный
- Рулетка измерительная
- Мишень для метания

Учебно-методический комплекс:

Для учащихся- Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.

Для учителей

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008
3. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», П.А. Киселев, С.Б. Киселев, Е.П. Киселева. - М.: «Планета»,2013
4. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012
5. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013
6. Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2010

Электронные ресурсы:

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.
<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура.
<http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. <http://www.k-uroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура.
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. <http://vash-konspekt.ucoz.ru/> Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича.
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
<http://www.amfr.ru/> Ассоциация мини-футбола России.
http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027
Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура.
www.edu.ru

- Центр олимпиад anichkov.ru
- Сайт учителей физической культуры fizkultura-na5.ru
- физкультУРА! Fizkult-ura.ru
- Комитет по физической культуре и спорту kfis.spb.ru
- Федеральные Государственные образовательные стандарты минобрнауки.рф

