

ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
19.09.2023 13:56

директор

**лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1695121932-20230919-261-2-1412-12

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 1 сентября 2023 г. №

Директор лицея №144

---

(Федорова Л,А.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный год: 2023-2024

**Класс: 1 «А», «Б»**

**Разработчик: Тропников Денис Валерьевич,**  
**учитель физической культуры**

Санкт-Петербург, 2023

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ от 1 сентября 2023 г. №  
Директор лицея №144

---

(Федорова Л,А.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
Учебный год: 2023-2024  
Класс: 1 «В», «Г»

**Разработчик: Удалов Никита Анатольевич**  
**учитель физической культуры**

Санкт-Петербург, 2023

## **Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 1 класс**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом МО РФ от 06.10.2009 N 373;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254". (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645);
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 «Об утверждении эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

**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 – 99; в неделю – 3, резерв – 3 часа.

**Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (1 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>67</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3	Легкоатлетические упражнения	34
1.4	Кроссовая подготовка	9
1.5	Резерв (эстафетный бег, спортивные игры)	3
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>32</b>
2.2	Подвижные игры на основе баскетбола	20
2.3	Подвижные игры на основе волейбола	12
	Итого	99

**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 99 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 личностно 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 используется 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 1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
Сгибание и	17	9	7	11	5	4

разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Ладоням и	Пальцами		Ладоням и	Пальцами	
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
бег на 30 м (сек.) с высокого старта	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	4	3	2	4	3	2
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	295	235	195	245	220	200
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					

## 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.** *Общезащитная 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 отталкиваться, 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.** *Общезащитная 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.** *Общезащитная 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.** *Общезначимая 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 «Организуемые 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).

**Материально-техническое обеспечение  
образовательного процесса**

**Учебно-практическое оборудование**

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

**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](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-yroky.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](http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027) Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

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

