

Приложение № 9.2
к Основной образовательной
программе основного
общего образования,
утвержденной приказом
директора МБОУ « Школа № 1»
№ 31.08.2016 № 407

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Программа по УМК Чичикин В.Т
«Физическая культура»
для 1–4 классов

г.Богородск
2016г

Пояснительная записка

Программа по «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Автор: доктор педагогических наук, профессор Чичикин В.Т. (ГОУ ДПО НИРО)2011г

Учебник: «Физическая культура»1-4 класс. Автор: В.И. Лях, Просвещение 2009г

Цели, задачами предмета “физическая культура” являются:

1. Формировать знания не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.
2. Формировать базовые способы двигательной деятельности.
3. Обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности школьников.
4. Формировать потребность в эффективном использовании средств физического воспитания.

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что их решение посредством только учебного предмета “физическая культура” не реально, т.к. доля его влияния на здоровье по сравнению с другими факторами (наследственность, среда, социальные условия) значительно меньшая. Оздоровительное направление работы по предмету “физическая культура” (осанка, дыхание, закаливание) реализуется (как составная часть) при решении третьей из перечисленных задач. С учетом сформированных цели и задач физического воспитания школьников, можно утверждать, что содержание учебного предмета “физическая культура” в школе должны составлять знания, способы двигательной деятельности и требования к результатам характеризующим меру достижения цели физического воспитания. Следовательно, образовательная программа по физической культуре в школе, как документ, определяющий государственный заказ, должна отражать содержание трех базовых направлений социализации в сфере физической культуры. Первое направление - теоретическая подготовка. Его задача - формирование знаний в сфере физической культуры. Второе направление - техническая подготовка. Его задача - формирование способов двигательной деятельности. Третье направление - физическая подготовка. Его задача - достижение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности.

Пять блоков знаний.

1 блок - знания по истории и организации физкультурной деятельности.

2 блок - знания по основам техники базовых способов двигательной деятельности и требований к ним.

3 блок - знания о биологических основах двигательных действий.

4 блок - знания о психолого-педагогических основах двигательной деятельности.

5 блок - знания по основам личной практики физкультурной деятельности.

Содержание программы должно быть рассчитано на организацию учебной деятельности школьников отнесенных к основной и подготовительной группам. На учебный предмет “физическая культура” отводится в 1- 4 классах 3 часа в неделю. С 1 по 4 класс теоретическая и практическая подготовка осуществляются в комплексе, в процессе уроков. С целью комплексной реализации средств физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы) уроки физической культуры должны проводиться только на открытом воздухе. Занятия в условиях помещения проводятся по необходимости, в связи с отсутствием возможностей их осуществлять на открытом воздухе (дождь, мороз).

Учебный предмет “физическая культура” следует рассматривать как ведущий, но не единственный элемент системы физического воспитания школьников. Кроме него, в эту систему входят такие элементы как малые формы физического воспитания

(утренняя зарядка, физкультпауза, физкультминутка, активные перемены), внеклассные формы физического воспитания (спортивные секции, спортивные мероприятия), физкультурная самодеятельность. С учетом реальных возможностей комплексного использования средств в системе физического воспитания всех школьников следует выделить для реализации следующие ее компоненты: физкультурные паузы (ежедневно, на каждом уроке), уроки физической культуры (3 урока в неделю), день здоровья (ежемесячно), внеклассная работа, самостоятельную двигательную активность.

Общие требования к выпускнику

1. Овладение основами знаний определяемых программой как минимум на уровне воспроизведения.
2. Овладение системой базовых способов двигательной деятельности определяемых программой как минимум на уровне стандартного оперирования.
3. Достижение социально задаваемых норм (на уровне не ниже среднего) физического развития и физической подготовленности.
4. Наличие положительного интереса к систематической физкультурной деятельности.

Форма аттестации

Производится оценивание (по 5-ти бальной шкале) результатов учебной деятельности школьников по трем составляющим содержание физического воспитания - теоретической подготовке, физической подготовке, технической подготовке. Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе опроса по разработанным для каждой темы вопросам в конце каждого структурного элемента учебного процесса (четверть, год). Уровень физической подготовленности школьников оценивается согласно имеющимся региональным нормативам (принятых в школе) и соответственно системы их реализации. Уровень технической подготовленности школьников оценивается по мере прохождения тех или иных способов двигательной деятельности. Уровень интереса школьников к физической культуре вообще и учебному предмету в частности, оценивается с помощью анкетирования в конце каждого учебного года.

Учебный план по предмету “физическая культура” для 1-4 классов (из расчета 3 часа в неделю).

| Часть | Раздел | Классы | | | | Всего (|
|-------|--------------------------|--------|-----|-----|----|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| I | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 24 |
| II | Техническая подготовка | 84 | 82 | 80 | 78 | 324 |
| III | Физическая подготовка | 12 | 14 | 16 | 18 | 60 |
| | ИТ | 10 | 102 | 102 | 10 | 40 |

Учебно-тематический план

| № п/п | Содержание разделов | К-во часов | классы | | |
|-------|------------------------------------|------------|--------|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Основы теоретических знаний | 24 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Способы двигательной деятельности | 324 | 84 | 82 | 80 |
| | 2.1. Вращения, падения, равновесия | 32 | 10 | 8 | 8 |
| | 2.2. Передвижения | 60 | 16 | 16 | 14 |

| | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|
| | 2.3. Преодоление препятствий | 56 | 14 | 14 | 14 |
| | 2.4. Лазание | 48 | 12 | 12 | 12 |
| | 2.5. Взаимодействие с партнером | 48 | 10 | 12 | 12 |
| | 2.6. Взаимодействие с предметом. | 48 | 12 | 12 | 12 |
| | 2.7. Ритмодинамика | 32 | 10 | 8 | 8 |
| 3 | Физическая подготовка | 60 | 12 | 14 | 16 |
| | 3.1. Развитие быстроты | 17 | 4 | 4 | 4 |
| | 3.2. Развитие ловкости | 17 | 4 | 4 | 4 |
| | 3.3. Развитие скоростно-силовых способностей | 18 | 4 | 4 | 5 |
| | 3.4. Развитие выносливости | 9 | - | 2 | 3 |
| | Итого | 408 | 102 | 102 | 102 |

Техническая подготовка.

Перечень базовых способов двигательной деятельности

Вращения, падения, равновесие.

1 класс: перекаты лежа (вправо, влево); вращения на месте в разных исходных положениях; перекаты в группировке; вращение в прыжке на месте (180); падение с санок; падение при передвижении на лыжах.

2 класс: Кувырок вперед, стойка на лопатках, вращение на месте (360), падение на лыжах при спусках.

3 класс: Повороты при передвижении (шагом, бегом, прыжками), кувырок назад, вращение в прыжке на месте (более 360), падения со страховкой - вперед-назад, вправо- влево (из разных исходных положений).

4 класс: Переход из вися стоя (присев) в упор с помощью, переход из одного вися в другой (из вися присев в вис стоя сзади).

Передвижения.

1 класс: Ходьба (обычная, ускоренная, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с разным положением рук, по “фигурной” разметке - круг, квадрат и т.п.)

бег (в спокойном темпе, ускоренном, изменением направления, изменением скорости, по “фигурной” разметке, изменением амплитуды движений ног, челночный бег), лыжи (повороты переступанием, ступающий шаг, скользящий шаг, спуски, подъем ступающим шагом), санки (спуски сидя-лежа, повороты с торможением).

2 класс: Бег (по сигналу из различных исходных положений, с преодолением незначительных препятствий, с высокого старта по команде), лыжи (попеременный двухшажный ход без палок, подъем елочкой, подъем лесенкой, поворот в движении переступанием).

3 класс: Бег (с ускорением, бег высоко поднимая бедро), лыжи (торможение полуплугом, плугом), плавание способом кроль.

4 класс: Лыжи (одновременный одношажный), плавание (кроль на спине).

Преодоление препятствий.

1 класс: Спрыгивание с возвышения малой высоты, прыжок в длину с места, опорный прыжок ноги врозь (с места и с разбега), преодоление отдельных препятствий (с опорой и без, с места).

- 2 **класс:** Прыжок в высоту согнув ноги, с прямого разбега, 3 - 5 шагов,
3 **класс:** Прыжок в шаге с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием, с 5 шагов разбега, перелезание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой.
4 **класс:** Опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Лазание, ползание.

- 1 **класс** Лазание (по гимнастической скамейке, стенке).
2 **класс** Ползание (по скамейке, по полу).
3 **класс** Лазание по шесту (по канату) в три приема.
4 **класс** Лазание в два приема.

Взаимодействие с партнером.

- 1 **класс:** Построения (в шеренги, колонну), выполнение строевых команд (равняйся, смирно, вольно, шагом марш, на месте, стой), размыкание от середины.
2 **класс:** Повороты на месте (направо - налево), выполнение команд шире шаг, короче шаг.
3 **класс:** Размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно.
4 **класс:** Перестроение в колонну по 2, 3, 4 в движении шагом.

Взаимодействие с предметами, снарядами.

1 **класс:** Подбрасывание и ловля различных мячей одной-двумя руками, передача мяча одной рукой (снизу, сверху, сбоку) - ловля двумя руками, катание мяча руками, ногами, удары по мячу рукой (снизу, сбоку, сверху), удары по мячу ногой (пальцами, подъемом), манипулирование гимнастической палкой, обручем, лентой, скакалкой, надувным шариком.

2 **класс:** Ведение мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча ногой (поочередно), метание мяча с места из положения стоя лицом, жонглирование мячами.

3 **класс:** Прием летящего мяча двумя руками снизу, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту, ловля и передача мяча двумя руками от груди, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из положения стоя боком.

4 **класс:** Передача мяча ударом (ладонью, кулаком) снизу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановка мяча ногой, вис на движущемся шесте (канате).

Ритмика.

- 1 **класс:** Прохлопывание ритмических рисунков на месте (сидя, лежа, стоя), протоптывание ритмических рисунков стоя на месте, прохлопывание ритмических

рисунков с изменением положения рук, сочетание похлопывания ритмических рисунков стоя на месте, ритмическая ходьба, ритмическая ходьба в сочетании с прохлопыванием.

1 класс: Сочетание движений рук и ног в ходьбе, прохлопывание музыкального ритма, протопывание музыкального ритма, тоже в ходьбе.

2 класс: Ритм короткого разбега в прыжках, ритм метания мяча с места.

3 класс: Выстукивание музыкальных ритмов (вальса, польки и п.т.), воспроизведение ритма выполнения различных двигательных действий.

Требования к результатам обучающей и учебной деятельности.

Обобщенным требованием к обучающей деятельности учителя физической культуры является овладение всеми базовыми разновидностями способов двигательной деятельности (определенными программой) всеми учениками отнесенными к основной медицинской группе на уровне навыка. Исключение могут составить ученики имевшие более 30% пропусков занятий по уважительной причине. Во всех других случаях преподаватель несет ответственность за соответствие уровня обученности учеников требованиям к результатам представленным ниже.

По окончании учебного года ученики должны владеть техникой:

- 1 класс**
- горизонтальных и вертикальных вращений на 180(приземление без потери равновесия)
 - падение и вставания при передвижении на лыжах
 - ходьбы с фиксированной осанкой
 - ходьбы по разметке (фигурам)
 - бега с изменением направления и амплитуды движения ног
 - поворота на лыжах, переступанием (от пяток)
 - спуска на лыжах в любой стойке
 - устойчивого и мягкого приземления после спрыгивания (возвышение малой высоты)
 - прыжка в длину с места с мягким приземлением на обе ноги
 - преодоление препятствий перелезанием, прыжком с опорой, запрыгиванием - спрыгиванием
 - лазания по гимнастической стенке, скамейке
 - выполнения команд: “В одну шеренгу становись!”, “В одну колонну становись!”, “равняйся, смирно, вольно, шагом марш, стой, на месте, от середины вправо - влево разомкнись
 - подбрасывания и ловли различных мячей двумя руками
 - передача и ловля различных мячей одной рукой (снизу - сверху - сбоку)
 - ритмической ходьбой с прохлопыванием.
- 2 класс** - 2 кувырка вперед
- горизонтальных и вертикальных вращений на 360 (приземление без потери равновесия)
 - стойка на лопатках
 - падение и вставание при спуске на лыжах
 - бег по сигналу из различных исходных положений и высокого старта
 - попеременный двухшажный ход без палок
 - подъем на лыжах переступанием в движении
 - подъем на лыжах елочкой, лесенкой
 - разметки 3-шагов разбега для прыжков в высоту

- преодоления высоты 50 см, согнув ноги с прямого разбега
- перелезания со снаряда на снаряд
- ползания по скамейке, по полу
- выполнения команд “направо - налево”, “шире шаг”, “короче шаг”
- ведение баскетбольного мяча руками
- ведение баскетбольного мяча ногами
- метание малого мяча из положения “стоя лицом”
- жонглирование 2-мя мячами (малыми, средними)
- прохлопывание музыкального ритма.

3 класс - выполнение команд: разомкнись, сомкнись, кругом, в две шеренги (колонны) стройся, налево - направо - марш, противоположно марш

- кувырки назад
- падения вперед - назад, вправо - влево (со страховкой)
- бег с ускорением
- бег высоко поднимая бедро
- разметка короткого разбега в прыжках в длину
- отталкивание в шаге с мягким приземлением на две ноги с короткого разбега
- разметка разбега в пять шагов в прыжках в высоту
- прыжок в высоту перешагиванием с пяти шагов разбега
- перелезания через препятствие равное (больше) роста школьника
- преодоления препятствия 0,5 роста школьника перемахом с опорой
- лазания в три приема на три метра от места хвата
- прием и отбивание мяча руками снизу
- подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту
- ловля и передача мяча двумя руками от груди
- метание мяча в цель
- метание мяча с места из исходного положения стоя боком
- ритм разбега в прыжках, метании мяча с места
- кроль на груди (не менее 25м.)
- торможение полуплугом, плугом.

4 класс - вис лежа, присев, согнувшись, переход в упор

- перехода из одного вися в другой
- одновременный одношажный ход
- кроль на спине (не менее 25м)
- опорный прыжок согнув ноги по разделениям (вскок-соскок)
- прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега при отталкивании из квадрата 50х50 см
- лазание в два приема (3 м от места хвата)
- выполнения команд в движении (налево - направо по 2, 3, 4 марш, дистанция, интервал)
- передачи мяча ударом снизу (кулаком, ладонью)
- передачи мяча двумя руками в движении
- бросок мяча двумя руками от груди в цель (из 5 попыток)
- остановка мяча ногой
- перемещение в вися на шесте (канате) с препятствия на препятствие
- ускоренного, замедленного ритма выполнения различных двигательных действий.

Физическая подготовка

Ориентировочный состав средств для развития двигательных качеств у школьников 1 - 4 классов.

Перечень средств для развития отдельно взятого двигательного качества дается по нарастающей мере трудности в отношении к возрастным возможностям учеников и требованиям к организации упражнений. Видимо, нет необходимости в четкой дифференцировке перечня средств по классам (это - для 1 класса, это - для 2 класса). Преподаватель, с учетом имеющихся методических рекомендаций, передового опыта и опыта своей деятельности, достаточно легко сможет осуществить процедуру распределения средств. Тем более, что большая часть используется повторно и неоднократно на протяжении всех лет обучения в школе. Предлагаемый состав средств должен ориентировать, а не директировать. В этом случае появляется возможность индивидуализации профессиональной деятельности педагога с учетом условий и возможностей конкретной школы и конкретного класса.

Исходя из представлений о том, что оздоровительные задачи не могут иметь самостоятельного решения, т.к. в большей мере зависят не только от физического воспитания, но и от других факторов (наследственность, Среда, образ жизни), следует определить средства оздоровительного воздействия (упражнения на дыхание, осанку) как составную часть физической подготовки. Это продиктовано тем, что формирование функций дыхания связано с двигательными качествами выносливости и быстроты, а формирование осанки - с двигательными качествами силы (мышечный корсет) и гибкости (форма позвоночника).

В предлагаемом перечне средств, представлены далеко не все возможные виды упражнений. Да, в этом и нет необходимости. Важно представить набор базовых средств, которые, с учетом возможностей использования из разновидностей и сочетаний, определяет разнообразие средств физической подготовленности школьников.

Быстрота Движения остановки, смены положений по сигналу с максимальной быстротой.

Движения руками в максимальном темпе стоя на месте. Бег на месте в максимальном темпе. Подвижные игры, где проявляется быстрота движений. Бег на короткие отрезки (10, 20, 30 м).

Челночный бег (10 x 5 м, 4 x 9 м, 3 x 10 м)

Упражнения на расслабление (стоя, сидя, лежа, в ходьбе). Бег в упоре с максимальной скоростью.

Ловкость Преодоление отдельных препятствий в ходьбе, беге, прыжке (мяч, скамейка, мат, обруч).

Перемещение в ходьбе в положениях лицом, спиной, боком. Тоже в беге.

Тоже прыжками (на 1-ой, 2-х, поочередно).

Перемещения в необычных положениях(в упоре присев сзади, в упоре лежа, в упоре стоя на коленях, на мяче).

Перемещение (в ходьбе, беге) с предметами. Тоже, манипулируя предметами.

Перемещения со сменой направлений движения. Перемещения неоднократной сменой темпа движений.

Манипуляция предметами (подбрасывание, ловля, передача, катание, бросания, кручение).

Тоже с партнером.

Элементы акробатики и комбинации из них (группировка, перекаты, кувырки, стойки).

Прыжки на месте с поворотами. Подвижные игры с элементами ловкости.

Ассиметричное выполнение движений руками, ногами. Упражнения в статическом равновесии (на месте) Упражнения в динамическом равновесии (в движении).

Упражнения в “сокращении - расслаблении” мышечных групп по заданию. Бег по препятствию, разметке.

Упражнения на пространственную точность движений и положений частей тела.

Гибкость Маховые, вращательные, наклонные движения руками, ногами, туловищем с большой и максимальной амплитудой.
Пассивные упражнения на растягивание (с помощью партнера). Статическое растягивание (выпады, полушпагаты).

Упражнения на укрепление суставов (плеча, стопы, кисти). **Скоростно-** Прыжки на месте - на 1-ой, 2-х, поочередно. **силовые** Прыжки с места в разных направлениях. Прыжки в глубину. Прыжки на возвышения. Прыжки через препятствие. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.

Подвижные игры с прыжками и бегом. Прыжки с мостика, препятствия.

Сила Упражнения с малыми отягощениями (с гантелями, набивными мячами).

Передвижения в висах и упорах.

Лазание, ползание, перемещения.

Сгибание, разгибание рук в упоре стоя, лежа. Подтягивания в висе, в висе лежа.

Комплекс силовых упражнений. Упражнения в парах.

Выносли- Упражнения на дыхание в состоянии покоя.

вость Техника дыхания при выполнении циклических упражнений.

Техника дыхания при выполнении ациклических упражнений и напряжения.

Техника парадоксального дыхания. Задержки дыхания.

Ходьба.

Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Равномерный бег.

Подвижные игры с бегом.

Оценивание физической подготовленности учащихся.

Для оценивания физической подготовленности школьников предлагается пять тестов. Тест на быстроту и ловкость - челночный бег 4 x 9. Тест на выносливость - 6 минутный бег. Тест на гибкость. Тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места. Тест на силу - подтягивание. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

1. Челночный бег 4 x 9 метров.

Обоснование. Расстояние 9 метров выбрано с учетом наличия разметки волейбольной площадки. Количество отрезков (4) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Техника измерения. На линиях ограничивающих контрольный отрезок (9 метров) устанавливаются набивные мячи. По сигналу испытуемый пробегает отрезок, обегает набивной мяч не касаясь его. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды. В случае передвижения набивного мяча (из-за касания его) в сторону уменьшения длины контрольного отрезка, попытка не считается.

2. Шестиминутный бег.

Обоснование. Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12-минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и, в принципе, хотя и менее информативно, но позволяет провести определение уровня выносливости у школьников.

Техника измерения. По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции.

По истечении 6 минут подается команде “стой”(преподавателем, помощником,учеником.Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м) пробегаемых за 6 минут испытуемым.

3. Гибкость.

Обоснование. Предлагается тест разработанный Ф.Л.Доленко. В отличие от традиционно используемых, он характеризуется тем, что в процесс измерения участвуют все крупные суставы. Это позволяет получить комплексную характеристику гибкости, а не подвижности отдельно взятого сустава.

Техника измерения. Из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке взяться хватом снизу за рейку стенки на уровне шейных позвонков.

подаваясь максимально вперед прогнуться, носки и пятки от пола не отрывать, руки выпрямить. Измеряется (быстро) величина прогиба от стенки до поясницы. Это расстояние обозначается “h”. В исходном положении (перед прогибанием) измеряется расстояние от уровня плеч до пола. Это расстояние обозначается “H”. Находится отношение h/H. Оно характеризует величину гибкости.

4. Скоротно-силовой тест - прыжки в длину с места.

Обоснование. Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоротно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину.

5. Тест на силу - подтягивание. Мальчики - из виса, девочки - из виса лежа.

Обоснование. Среди многих тестов силового характера, подтягивание (особенно в висе) наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 сек. Раскачивания и сгибания туловища не допускать. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в том, что количество подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого

Теоретическая подготовка. Тематика базовых знаний.

1. Основы истории и организации физкультурной деятельности.

1.1. Возникновение и сущность физических упражнений.

1.2. История олимпийского движения.

1.3. Современное олимпийское движение.

1.4. Физическая культура России в прошлом.

- 1.5. Физическая культура России в настоящее время.
- 1.6. История развития спорта.
- 1.7. Современные спортивные движения.
- 1.8. История развития спорта в Нижегородской губернии.
- 1.9. Современное развитие спорта в Нижегородской области.
 - 1.10. Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).
- 1.11. Традиционные направления ОФП (ходьба, бег, плавание, ОРУ).

2. Основы техники базовых способов двигательной деятельности.

- 2.1. Тело человека. Положение тела и его частей.
- 2.2. Виды движений осуществляемых телом человека и его частями.
 - 2.3. Виды двигательных действий для обеспечения перемещений человека по земле, воде, снегу.
 - 2.4. Виды двигательных действий для преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.
- 2.5. Виды двигательных действий для обеспечения взаимодействий с партнерами.
- 2.6. Виды двигательных действий со снарядами и на снарядах.
- 2.7. Техника базовых способов двигательной деятельности.
- 2.8. Виды физических упражнений.
- 2.9. Развитие движений у человека.
 - 2.10. Физическое воспитание, спорт, физическая культура.
- 2.11. Общие основы техники физических упражнений и требования к ней.
- 2.12. Структура двигательного действия.

3. Биологические основы двигательной деятельности.

- 3.1. Строение тела. Осанка.
- 3.2. Формирование осанки.
- 3.3. Техника дыхания.
 - 3.4. Требования к одежде и обуви для занятий различными физическими упражнениями и в различных условиях.
- 3.5. Режим дня в связи с занятиями физическими упражнениями.
- 3.6. Физическое развитие.
 - 3.7. Утомление. Причины его возникновения при выполнении физических упражнений.
 - 3.8. Нагрузка, ее показатели и величины.
 - 3.9. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
 - 3.10. Закаливание.
 - 3.11. Работа мышц, связок, сухожилий при выполнении физических упражнений.
 - 3.12. Восстановление после выполнения физических упражнений.
 - 3.13. Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе выполнения физических упражнений.
 - 3.14. Травматизм при занятиях физическими упражнениями. Причины его и предупреждение.
 - 3.15. Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 - 3.16. Работоспособность и возможность ее повышения на занятиях физическими упражнениями.
 - 3.17. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и активного отдыха.
- 3.18. Баня как оздоровительная и закаливающая процедура.
- 3.19. Физиологические основы построения отдельного занятия и их системы.

3.20. Регулирование нагрузки по показателям деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3.21. Режим отдыха, питания и приема воды в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Психолого-педагогические основы двигательной деятельности.

4.1. Знания, умения, навыки в физкультурной деятельности.

4.2. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями.

4.3. Учебный предмет “физическая культура”.

4.4. Физические качества человека.

4.5. Физическая подготовленность и физическое совершенство человека.

4.6. Характеристика, средства и методы развития силы.

4.7. Характеристика, средства и методы развития выносливости.

4.8. Характеристика, средства и методы развития гибкости.

4.9. Характеристика, средства и методы развития быстроты.

4.10. Характеристика, средства и методы развития ловкости.

4.11. Характеристика, средства и методы развития способности к равновесию и расслаблению

4.12. Способы контроля уровня физической подготовленности.

4.13. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.

4.14. Правила выполнения физических упражнений.

4.15. Основы обучения технике физических упражнений.

4.16. Причины ошибок в процессе обучения физическим упражнениям и их предупреждение.

4.17. Характеристика общеразвивающих упражнений и правила их использования.

4.18. Методические правила самообучения технике физических упражнений.

4.19. Страховка и самостраховка в процессе выполнения физических упражнений.

4.20. Аутогенная тренировка.

Основы личной практики физкультурной деятельности.

5.1. Разработка индивидуального комплекса утренней зарядки.

5.2. Индивидуальный паспорт здоровья.

5.3. Правила контроля физического и психологического состояния.

5.4. Определение индивидуальных показателей физического развития и их характеристика.

5.5. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития выносливости.

5.6. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития быстроты.

5.7. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития силы.

5.8. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития гибкости.

5.9. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития ловкости.

5.10. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального формирования осанки.

5.11. Пульсометрия.

5.12. Характеристика личного уровня физического развития.

5.13. Характеристика личного уровня физической подготовленности.

5.14. Тестирование физических качеств.

5.15. Характеристика индивидуального типа телосложения.

