

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 56»

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 56»
Т.П. Галынская
Приказ № 85 от 31.08.2020 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

для уровня начального общего образования

Составитель:
Коротких Н.А., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции).
- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172;
- Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 24 декабря 2020 № 5/20);
- Примерной рабочей программы учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 № 1/15) в действующей редакции
- Рабочей программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №56», утвержденной приказом № 121 л/2 от 30.08.2019
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденного приказом директора МБОУ "СОШ № 56" № 85 от 31 августа 2020 года.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Основным разделом является «Физическое совершенствование», содержание которого ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью, подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе -66 ч, во 2 классе -68 ч, в 3 классе – 68 ч, в 4 классе – 68 ч.

Раздел «Плавание» в связи с отсутствием плавательного бассейна изучается теоретически.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *понимания значения физической культуры в жизни человека;*
- *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;*
- *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные различия подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

*Предметные результаты освоения я основной образовательной программы начального общего образования **должны отражать:***

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

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

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

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

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

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

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание курса по примерной программе.

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее 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. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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.

Легкая 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; подъемы; торможение.

Плавание. История возникновения и развития плавания как вида спорта. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем

организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

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:

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

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

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

Подвижные игры разных народов. «Народные подвижные игры». Игры, отражающие отношение человека к природе:

«два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки- мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», « хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись, рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи»

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

ОРУ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные

комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Разделы и темы | Количество часов | | | | |
|---|--|-------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| | | Рабочая программа | Рабочая программа по классам | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | Знания о физической культуре: | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | -физическая культура | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | -из истории физической культуры | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | -физические упражнения | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| II | Способы физкультурной деятельности | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | -самостоятельные занятия | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | -самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | -самостоятельные игры и развлечения | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| III | Физическое совершенствование: | 240 | 60 | 62 | 62 | 62 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| | -гимнастика с основами акробатики | 56 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| | -легкая атлетика | 72 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| | -подвижные игры и спортивные игры: | 70 | 16 | 18 | 18 | 18 |
| | футбол | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | баскетбол | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | волейбол | 19 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | гандбол | 19 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | «Народные подвижные игры» | | в процессе урока | | | |
| | -лыжные гонки | 42 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| | -плавание | 6 | | 2 | 2 | 2 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | в содержании соответствующих разделов программы | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | в содержании соответствующих разделов программы | | | |
| Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | | | в процессе урока | | | |
| | ИТОГО: | 16 | 270 | 66 | 68 | 68 |

Содержание тем учебного предмета по классам

1 класс 66 часов

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

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

Режим дня, его содержание и правила планирования. Личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий

физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.

Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры (1 ч.)

История развития физической культуры. *Когда и как возникли физическая культура и спорт.*

Физические упражнения (1ч)

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение показателей осанки. *Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.*

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). *Игры и развлечения в летнее время года.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

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 (66ч)

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Гимнастика с основами акробатики(14ч)

Овладение знаниями: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком.

Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Акробатические упражнения:

Акробатика. Группировка.

Упражнения в группировке.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Снарядная гимнастика:

Лазание по канату.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Упражнения в висе стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе по горизонтальной скамейке.

Передвижение по гимнастической стенке.

Подтягивание в виси лёжа согнувшись.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия:

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Обычный бег, с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, коротким, средним и длинным шагом, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам. дорожки, челночный бег 3х5м, 3х 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Бег в заданном коридоре.

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

6-минутный бег.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).

Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до 60м).

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий.

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения:

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; прыжки со скакалкой: через длинную

неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Броски большого мяча на дальность разными способами, метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность:

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

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

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами

Переноска и надевание лыж. Передвижения на лыжах разными способами: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием.

Подъемы и спуски *под уклон.*

Передвижения на лыжах до 1км.

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

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (16ч)

Овладение знаниями:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

На материале спортивных игр:

Баскетбол (5ч):

Специальные передвижения без мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Подвижные игры на материале баскетбола.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Футбол (3ч): удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. **Подвижные игры на материале футбола.** «Точная передача».

Волейбол (4ч):

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гандбол (4ч):

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; приём и передача мяча в парах; броски мяча в ворота; подвижные игры на материале гандбола; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».

«Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Сохрани равновесие», «Собери кегли».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Самостоятельные занятия:

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые

обеими верхними и нижними конечностями.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

обучающийся получит возможность научиться:

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способах изменения направления и скорости движения;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки.

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс 68 часов

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

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

Закаливание организма (обтирание) и правила проведения закаливающих процедур.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.

Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Из истории физической культуры (1 ч.)

История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения (1ч)

Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Специальные упражнения для органов зрения. Работа органов пищеварения. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

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

Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

Организация и проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями во время прогулок. Игры и развлечения в зимнее время года.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

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 (62ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями:

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Перестроение из одной шеренги в две.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Акробатические упражнения:

Упражнения в группировке. Упоры, седы. **Кувырок вперед.**

Стойка на лопатках согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Кувырок в сторону.

Акробатическая комбинация.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Снарядная гимнастика:

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. Перемахи. *Вис стоя и лежа.*

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.

Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Гимнастическая комбинация:

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).

Перелезание через гимнастического коня.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и иголочка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *Игры «Иголочка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».*

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической

стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия:

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Техника безопасности на занятиях.

Разновидности ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Обычный бег, с изменяющимся направлением движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный, до 3-7 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. .

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м). Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения:

На одной и на двух ногах на месте и с продвижением, с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, **В высоту** с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). **Прыжки со скакалкой**. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча:

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания **на дальность** и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. **Бросок набивного мяча (1 кг)** двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. **на дальность**.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

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

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

Равномерный бег (до бмин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах разными способами: *Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками.*

Подъёмы и спуски с небольших склонов.

Спуски в основной стойке.

Подъем «полуёлочкой».

Торможение «плугом».

Передвижения на лыжах 1-1,5км.

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

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Овладение знаниями:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

На материале спортивных игр:

Футбол 3 часа

Остановка катящегося мяча; **ведение мяча** внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; **остановка катящегося мяча** внутренней частью стопы; **подвижные игры на материале футбола:** «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 5 часов

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; **остановка в шаге и прыжком;** ловля и передача мяча в движении; **броски в цель** (мишень, щит, кольцо); **ведение мяча** правой (левой) рукой на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; **подвижные игры на материале баскетбола:** «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Волейбол 5 часов

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; **специальные движения** — **подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.** Приём двумя руками над головой сверху, снизу. Передача мяча снизу, двумя руками сверху.

подвижные игры на материале волейбола: «Волна», «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей»,

Гандбол 5 часов

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении. Приём двумя руками и передача мяча одной рукой; **броски мяча в ворота с места;** **подвижные игры на материале гандбола:** «Метко в цель», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Попади в обруч».

«Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Плавание. История возникновения и развития плавания как вида спорта. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Словарь терминов и определений по плаванию. Режим дня при занятиях плаванием.

2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающийся получит возможность научиться:

- зарождению древних Олимпийских игр;
- физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Обучающийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

3 класс 68часов

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. *Закаливание организма (обливание, души) и правила проведения закаливающих процедур.*

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Из истории физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Идеалы и символика Олимпийских игр.

Физические упражнения (1ч)

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных перемещениях, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур, выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение показателей физических качеств.

Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

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

Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 (62ч)

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями:

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд:

«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, змейкой.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, гимнастической палкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Акробатические упражнения:

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. *Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.*

Гимнастический мост *из положения лежа на спине.*

Акробатическая комбинация *из разученных элементов.*

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика:

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. *Вис завесом.*

Вис на согнутых руках согнув ноги.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками

Перелезание через препятствия.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия:

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с **высоким подниманием бедра**, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег из разных исходных положений. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Высокий старт с последующим ускорением на расстояние от 20 до 30 м.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный бег до 5-8 мин.

Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения:

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам.

В длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.

В длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.

С высоты до 60 см.

В высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта.

Многоразовые (до 10 прыжков).

Тройной и пятерной с места.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5 м) с расстояния 4-5 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: *из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.*

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

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах разными способами:

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

Подъём «лесенкой».

Спуски в высокой и низкой стойках.

Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

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

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Овладение знаниями:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

На материале спортивных игр:

Футбол (3 часа)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Игра Мини-футбол.

Баскетбол (5 часов)

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом вокруг стоек («змейкой»).

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (цит).

Бросок двумя руками от груди.

Подвижные игры на материале баскетбола. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». *Игра в мини-баскетбол.*

Волейбол (5 часов)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Прием и передача мяча.

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Нижняя прямая подача мяча

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Подвижные игры на материале волейбола. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Гандбол (5 часов)

Специальные передвижения без мяча и с мячом; ведение мяча; приём и передача мяча; броски мяча в ворота с места и в движении;

подвижные игры: «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».

«Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Плавание. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Личная гигиена во время занятий плаванием.

3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

обучающийся получит возможность научиться:

- физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Обучающийся научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс 68 часов

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура (1 ч)

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря). *Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) и правила проведения закаливающих процедур.*

Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Из истории физической культуры (1 ч.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Физические упражнения (1ч)

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. *Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.*

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Самостоятельные занятия (1 ч)

Выполнение простейших закаливающих процедур. *Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях, кровотечениях. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.*

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. *Приёмы измерения пульса (чсс до, во время и после физических нагрузок). Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.*

Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч)

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в содержании соответствующих разделов программы)

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 (62ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока).

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

Овладение знаниями:

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивным мячом (1кг), обручем, гимнастической палкой, скакалкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Танцевальные упражнения: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Акробатические упражнения:

Кувырок назад.

Кувырок вперёд.

Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Гимнастический мост с помощью и самостоятельно.

Комплекс упражнений для развития мышц туловища.

Акробатические комбинации. *Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперёд до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.*
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

Висы. *Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.*

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Прыжки со скакалкой.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание через препятствия.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение

заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Самостоятельные занятия.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика (18ч)

Овладение знаниями:

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения:

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).

Обычный бег, с изменяющимся направлением движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).

Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15- 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60 м.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из разных исходных положений.

Равномерный, медленный, до 5-8 мин.

Кросс по слабопересечённой местности до 1км.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения:

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см.

Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

С высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат.

В длину с разбега (согнув ноги).

В высоту с прямого и бокового разбега.

Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча:

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. *Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.*

В горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.

Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: *двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.*

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

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

Развитие координации: **бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.**

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самостоятельные занятия:

Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки (12ч)

Овладение знаниями:

Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.

Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Передвижения на лыжах:

Попеременный двухшажный ход.

Спуски с пологих склонов.

Торможение плугом и упором.

Повороты переступанием в движении.

Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Прохождение дистанции до 2,5 км.

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

Игры на лыжах: «Лопта на лыжах», «Взятие снежного городка», «Бои на бревне», «Кто дальше?».

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры (18ч)

Подвижные игры.

Овладение знаниями.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц-сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашиотисты».

Эстафеты с предметами.

На материале спортивных игр:

Баскетбол (5часов):

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате..

Броски мяча в корзину двумя руками от груди.

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Прыжок с двух шагов.

Эстафеты с ведением, передачами мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тактические действия в защите и нападении.

Подвижные игры на материале баскетбола. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Волейбол (5часов):

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.

Передача в парах.

Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Подвижные игры на материале волейбола. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Футбол (3 часа):

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Подвижные игры на материале футбола. Игра Мини-футбол.

Гандбол (5 часов):

Специальные передвижения без мяча и мячом.

Ведение мяча.

Приём и передача мяча.

Броски мяча в ворота в прыжке и в движении.

Игра в гандбол.

Самостоятельные занятия

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

«Народные подвижные игры». Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Плавание. Характеристика стилей плавания. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закалывания. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

обучающийся получит возможность научиться:

- роли и значения занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Обучающийся научится:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Планируемые результаты изучения учебного курса для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности и военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

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

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

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

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
выполнять передвижения на лыжах.*

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Структура учебного предмета «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью, подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделены на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Программа имеет следующие отличительные особенности по сравнению с примерной и авторской программами по предмету. С целью осуществления индивидуально-дифференцированного подхода содержание материала представлено двумя шрифтами в соответствии с уровнями освоения программы. Обычным шрифтом передано содержание материала, определённое ФГОС НОО и подлежащее освоению каждым обучающимся. Курсивом передано содержание материала, частично представленного в примерной и авторской программах. Этот уровень осваивается обучающимися в меру имеющихся способностей.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Система оценки по физической культуре имеет *комплексный подход к оценке результатов* образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: *личностных, метапредметных* и *предметных*.

Оценка личностных результатов

Личностные результаты обучающихся на ступени начального общего образования в полном соответствии с требованиями Стандарта не подлежат итоговой оценке.

Однако можно использовать другую форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса его личностного развития.

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

| Процедура внутренней оценки | |
|---|--|
| Предмет оценки | Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений) |
| Задача оценки данных результатов | Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры |
| Субъекты оценочной деятельности | Учитель, обучающиеся |
| Форма проведения процедуры | Персоналифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса. |
| Инструментарий | Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.) Тестовые задания, разработанные учителем. |

| | |
|--|--|
| <p>Методы оценки</p> <p>Осуществление обратной связи</p> | <p>Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.</p> <p>Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.</p> <p>Осуществление обратной связи через:</p> <p>1. Информированность: обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).</p> <p>2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.</p> |
|--|--|

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

| Процедура внутренней оценки | |
|---|--|
| Предмет оценки | Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий. |
| Задача оценки данных результатов | Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью. |
| Субъекты оценочной деятельности | Учитель, обучающиеся |
| Форма проведения процедуры | <p style="text-align: center;">Персонафицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы; - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия. <p>Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах.</p> |
| Инструментарий | <p>Итоговые проверочные работы по предмету физическая культура как инструментальная основа, (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 / С. В.Анащенкова, М.В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.)</p> <p>Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).</p> <p>Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.</p> |
| Методы оценки | <p>Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.</p> |

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

| Процедура внутренней оценки | |
|---|---|
| Предмет оценки | Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний. |
| Задача оценки данных результатов | <p>Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат;</p> <p>работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.</p> <p>Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени; - определение возможностей индивидуального развития обучающихся. |
| Субъекты оценочной деятельности | Учитель, обучающиеся. |
| | Персонафицированные мониторинговые исследования проводят: Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные |

| | |
|--|---|
| <p>Форма проведения процедуры</p> | <p>контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.</p> <p>Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).</p> <p>В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».</p> |
| <p>Инструментарий</p> | <p>Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).</p> |
| <p>Методы оценки</p> | <p>1. Информированность: -обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).</p> <p>2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.</p> |
| <p>Осуществление обратной связи</p> | |

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах (таблица 1).

Таблица 1

Уровень учебных достижений по выполнению учебного двигательного действия

| № | Двигательное действия | низкий | средний | достаточный | высокий |
|------|-----------------------|-----------------------|---------|-------------|------------|
| 1 | Бег 30м | 7,4 и выше | 7,3-6,2 | 6,3 - 5,7 | 5,6 и ниже |
| | | <i>мальчики 7 лет</i> | | | |
| | | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 6,5-5,7 | 5,8 и ниже |
| | | <i>девочки 7лет</i> | | | |
| балл | 2 | 3 | 4 | 5 | |

По выполнению учебного норматива

«5» **баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» **балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 2

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям

| № | Техническое действие, физическое упражнение | низкий | средний | достаточный | высокий |
|---|---|--------|---------|-------------|---------|
| 1 | Кувырок вперёд | | | | |

| | | | | |
|------|---|---|---|---|
| балл | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|---|---|---|---|

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

«3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.*

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** *Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.*

- **упражнения.** *Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.*

- **комбинированный.** *Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.*

Таблица 3

Уровень теоретических знаний в области физической культуры

| № | Знание, определение, понятие | низкий | средний | достаточный | высокий |
|---|------------------------------|--------|---------|-------------|---------|
| 1 | Шеренга | | | | |
| | балл | 2 | 3 | 4 | 5 |

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» баллов выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» балла ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» балла получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» балла получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Таблица 4

Уровень сформированности универсальных учебных действий

| № | УУД | низкий | средний | достаточный | высокий |
|---|-----------------|--------|---------|-------------|---------|
| 1 | Коммуникативные | | | | |
| | баллы | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Регулятивные | | | | |
| | баллы | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Познавательные | | | | |
| | балл | 2 | 3 | 4 | 5 |

По уровню сформированности УУД

«5» баллов выставляется за сформированные УУД

«4» балла ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности.

«3» балла получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте.

«2» балла выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), **за личные достижения обучающихся, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.**

Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов должен проводиться учителем физической культуры в начале и конце учебного года по **следующим** нормативам: бег на 30 м с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки); подтягивание на перекладине (мальчики); подъем туловища за 30 с (девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой **четверти**. В этом случае будет возможно внесение оперативных корректив в процесс физической воспитания обучающихся.

По итогам **каждого** мониторинга учитель физической культуры может заполнять индивидуальный лист физического здоровья школьника. **Интегральная** оценка физической подготовленности младшего школьника рассчитывается на основании общей суммы **баллов** и **также** выставляется в его индивидуальный лист физического здоровья. **Уровень физического развития** класса определяется как среднее значение всех индивидуальных оценок.

Интегральная оценка индивидуальной физической подготовленности

| Интегральная оценка физической подготовленности | Общая сумма баллов | |
|--|--------------------|---------|
| | Мальчики | Девочки |
| Низкий | До 5 | До 7 |
| Ниже среднего | До 8 | До 10 |
| Средний | До 11 | До 13 |
| Выше среднего | 12-13 | До 16 |
| Высокий | 14-15 | 17-20 |

Инструкция по выполнению физических упражнений

Тест «Бег на 30 м с высокого старта» позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения - до 0,1 с. участникам дается 1 попытка.

Тест «Бег на 1000 м» позволяет оценить общую и скоростную выносливость. Беговую дистанцию рекомендуется размечать таким образом, чтобы участники могли ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Забег проводится группами по 3-5 чел. Время измеряется с точностью до 0.1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние. При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подтягивание на перекладине» позволяет оценить силу и силовую выносливость мышцы верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подъем туловища за 30 с» позволяет оценить у девочек скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнутые в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу) участница по команде выполняет за 30 с. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам дается 1 попытка.

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Бег на 30 м с высокого старта (с). Мальчики

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | Баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,3 | 7,4 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,4 и ниже | 5,5-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-7,0 | 7,1 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,3 и ниже | 5,4-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,6 | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7 и выше |
| 10,0-10,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,9 | 6,0-6,5 | 6,6 и выше |
| 11,0-11,11 | 5,0 и ниже | 5,1-5,4 | 5,5-5,8 | 5,9-6,4 | 6,5 и выше |

на 30 м с высокого старта (с). Девочки

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | Баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 6,0 и ниже | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,8 и ниже | 5,9-6,3 | 6,4-6,7 | 6,8-7,5 | 7,6 и выше |
| 3,0-8,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6-7,2 | 7,3 и выше |
| 5,6-8,11 | 5,5 и ниже | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,1 | 7,2 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,3 и ниже | 5,4-5,3 | 5,9-6,3 | 6,4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,3 и ниже | 5,4-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3-6,8 | 6,9 и выше |
| 10,0-10,11 | 5,2 и ниже | 5,3-5,6 | 5,7-6,0 | 6,1-6,5 | 6,6 и выше |
| 11,0-11,11 | 5,1 и ниже | 5,2-5,4 | 5,5-5,7 | 5,8-6,2 | 6,3 и выше |

Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|-----------|---------------|-------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средним | Ниже среднего | Низкий |
| | Баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 6,0 и ниже | 6,01-6,34 | 6,35-7,04 | 7,10-7,55 | 7,56 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,50 и ниже | 5,51-6,25 | 6,26-7,0 | 7,01-7,45 | 7,46 и выше |
| 8,13-8,5 | 5,35 и ниже | 5,36-6,08 | 6,09-6,41 | 6,42-7,25 | 7,26 и выше |
| 8,6-8,11 | 5,25 и ниже | 5,26-5,58 | 5,59-6,31 | 6,32-7,15 | 7,16 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,20 и ниже | 5,21-5,53 | 5,54-6,26 | 6,27-7,10 | 7,11 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,10 и ниже | 5,11-5,43 | 5,44-6,16 | 6,17-7,0 | 7,01 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,05 и ниже | 5,06-5,38 | 5,39-6,11 | 6,12-6,55 | 6,56 и выше |
| 10,6-10,11 | 4,55 и ниже | 4,56-5,28 | 5,29-6,01 | 6,02-6,45 | 6,46 и выше |
| 11,0-11,5 | 4,50 и ниже | 4,51-5,23 | 5,24-5,56 | 5,57-6,40 | 6,41 и выше |
| 11,6-11,11 | 4,40 и ниже | 4,41-5,13 | 5,14-5,46 | 5,47-6,30 | 6,31 и выше |

Бег на 1000м (мин и с). Девочки

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|-----------|-----------|-------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже | Низкий |
| | Баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| До 7,5 | 6,10 и ниже | 6,11-6,45 | 6,46-7,20 | 7,21-7,59 | 8,00 и выше |
| 7,6-7,11 | 6,00 и ниже | 6,01-6,35 | 6,36-7,0 | 7,01-7,49 | 7,50 и выше |
| 8,0-8,5 | 5,55 и ниже | 5,56-6,28 | 6,29-7,01 | 7,02-7,45 | 7,46 и выше |
| 3,6-8,11 | 5,47 и ниже | 5,48-6,20 | 6,21-6,53 | 6,54-7,37 | 7,38 и выше |
| 9,0-9,5 | 5,45 и ниже | 5,46-6,18 | 6,19-6,51 | 6,52-7,35 | 7,36 и выше |
| 9,6-9,11 | 5,38 и ниже | 5,39-6,11 | 6,12-6,44 | 6,45-7,28 | 7,29 и выше |
| 10,0-10,5 | 5,35 и ниже | 5,36-6,08 | 6,09-6,41 | 6,42-7,25 | 7,26 и выше |
| 10,6-10,11 | 5,26 и ниже | 5,27-5,59 | 6,00-6,32 | 6,33-7,16 | 7,17 и выше |
| 11,0-11,5 | 5,24 и ниже | 5,25-5,57 | 5,58-6,30 | 6,31-7,14 | 7,15 и выше |
| 11,6-11,11 | 5,17 и ниже | 5,18-5,50 | 5,51-6,23 | 6,24-7,07 | 7,08 и выше |

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | Баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7,0-7,5 | 4 и выше | 3 | 2 | 1,5 | 1 и меньше |
| 7,6-8,5 | 5 и выше | 4 | 3 | 2 | 1 и меньше |
| 8,6-8,11 | 6 и выше | 5 | 3-4 | £ж | 1 и меньше |
| 9,0-9,5 | 6 и выше | 5 | 4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 9,6-9,11 | 7 и выше | 5-6 | 4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 10,0-10,5 | 7 и выше | 6 | 5-4 | 3-2 | 1 и меньше |
| 10,6-10,11 | 8 и выше | 7-6 | 5 | 4-2 | 1 и меньше |
| 11,0-11,11 | 8 и выше | 7 | 6-5 | 4-2 | 1 и меньше |

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | Баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7.0-7.5 | 15 и выше | 14-13 | 12-11 | 10-8 | 7 и меньше |
| 7.6-8.5 | 15 и выше | 14 | 13-12 | 11-9 | 8 и меньше |
| 8,6-8,11 | 16 и выше | 15-14 | 13-12 | 11-10 | 9 и меньше |
| 9,0-9,5 | 16 и выше | 15 | 14-13 | 12-10 | 9 и меньше |
| 9.6-9.11 | 17 и выше | 16-15 | 14-13 | 12-10 | 9 и меньше |
| 10,0-10,5 | 13 и выше | 17-16 | 15-14 | 13-11 | 10 и меньше |
| 10,6-10,11 | 18 и выше | 17 | 16-15 | 14-11 | 10 и меньше |
| 11.0-11.5 | 19 и выше | 18-17 | 16-15 | 14-11 | 10 и меньше |
| 11,6-11,11 | 19 и выше | 18 | 17-15 | 14-11 | 10 и меньше |

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|--------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | Баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 129-117 | 116-104 | 103-88 | 87 и меньше |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 139-127 | 126-114 | 113-98 | 97 и меньше |
| 8.0-8.5 | 145 и выше | 144-132 | 131-119 | 118-103 | 102 и меньше |
| 8.6-8.11 | 155 и выше | 154-142 | 141-129 | 128-113 | 112 и меньше |
| 9.0-9,5 | 158 и выше | 157-145 | 144-132 | 131-116 | 115 и меньше |
| 9,6-9,11 | 162 и выше | 161-149 | 148-136 | 135-120 | 119 и меньше |
| 10.0-10,5 | 166 и выше | 165-153 | 152-141 | 124-139 | 123 и меньше |
| 10.6-10,11 | 175 и выше | 174-162 | 161-150 | 149-133 | 132 и меньше |
| 11,0-11,5 | 177 и выше | 176-161 | 163-152 | 151-135 | 134 и меньше |
| 11.6-11,11 | 184 и выше | 183-171 | 170-159 | 158-142 | 141 и меньше |

Прыжок в длину с места (см). Девочки

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической | | | | |
|------------------------|--------------------|---------------|---------|---------------|--------------|
| | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | Оценка в баллах | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 122-111 | 110-99 | 98-85 | 84 и меньше |
| 7,6-7,11 | 127 и выше | 126-115 | 114-103 | 102-88 | 87 и меньше |
| 8,0-8,5 | 132 и выше | 131-119 | 118-106 | 105-90 | 89 и меньше |
| 8,6-8,11 | 138 и выше | 137-125 | 124-112 | 111-96 | 95 и меньше |
| 9,0-9,5 | 140 и выше | 139-127 | 126-114 | 113-95 | 97 и меньше |
| 9,6-9,11 | 150 и выше | 149-136 | 135-122 | 121-104 | 103 и меньше |
| 10,0-10,5 | 157 и выше | 156-142 | 141-127 | 126-108 | 107 и меньше |
| 10,6-10,11 | 163 и выше | 162-148 | 147-133 | 132-114 | 113 и меньше |
| 11,0-11,5 | 164 и выше | 163-150 | 149-136 | 135-119 | 118 и меньше |
| 11,6-11,11 | 166 и выше | 165-153 | 152-140 | 139-123 | 122 и меньше |

1. Необходимо знать, что *жесткими рамками* нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить оценку по нормативам можно только *на уроках легкой атлетики* (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть **динамику роста результатов**, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков.** Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить *за другие виды деятельности* отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его **развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально – техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально – технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|----------|---|------------------------|--|
| | | Начальная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы основного общего образования. Физическая культура | | |
| 1.3 | Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы | Д | |
| 1.4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха Физическая культура. 1-4классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль») Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |

| | | | |
|-----|---|---|-------------------------------|
| | <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. С. Сафронов. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина, О. Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2008.</p> <p>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г. П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>Подвижные игры в спортзале/ А. Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2015.</p> | | |
| 1.5 | Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, | Д | В составе библиотечного фонда |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| | олимпийскому движению | | |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | Демонстрационные печатные пособия | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д | |
| 2.4 | Интернет-ресурсы: | | |
| | <p>Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894</p> <p>Учительский портал. - Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511</p> <p>К уроку.ru. -Режим доступа : http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958</p> <p>Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx</p> <p>Pedsovet.Su. - Режим доступа : http://pedsovet.su</p> <p>Про школу.ru. — Режим доступа : http://www.proshkolu.ru</p> <p>Педсовет.о. - Режим доступа : http://pedsovet.org</p> | | |
| 3 | Экранно-звуковые пособия | | |
| 3.1 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 4 | Технические средства обучения | | |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| 4.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей |
| 5 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| Гимнастика | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г | |
| 5.3 | Козёл гимнастический | Г | |
| 5.4 | Конь гимнастический | Г | |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая маленькая | Г | |
| 5.6. | Перекладина гимнастическая большая | Г | |
| 5.7 | Брусья гимнастические разновысокие | Г | |
| 5.8 | Брусья гимнастические параллельные | Г | |
| 5.9 | Канат для лазанья | Г | |
| 5.10 | Шест для лазанья | Г | |
| 5.11 | Мост гимнастический подкидной | Г | |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | |
| 5.13 | Маты гимнастические | Г | |
| 5.14 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг) | Г | |
| 5.15 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 5.16 | Палка гимнастическая | К | |
| 5.17 | Обруч гимнастический | К | |
| 5.18 | Мячи | Г | |
| Лёгкая атлетика | | | |
| 5.19 | Барьеры легкоатлетические тренировочные | Г | |
| 5.20 | Рулетка измерительная (10 м) | Д | |
| 5.21 | Набор для метания(мячи 100г,150г) | Г | |
| 5.22 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 5.23 | Стойки для прыжков в высоту | Д | |
| 5.24 | Секундомер | Д | |
| 5.25 | Эстафетные палочки | Г | |
| Спортивные игры | | | |
| 5.26 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | |

| | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| 5.27 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | К | |
| 5.28 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 5.29 | Стойки волейбольные универсальные | Д | |
| 5.30 | Сетка волейбольная | Д | |
| 5.31 | Мячи волейбольные | Г | |
| 5.32 | Табло перекидное | Д | |
| 5.33 | Мячи футбольные | Г | |
| 5.34 | Мячи гандбольные | Г | |
| 5.35 | Ворота для гандбола и мини-футбола | Д | |
| 5.36 | Стол для настольного тенниса | Г | |
| 5.37 | Комплект для настольного тенниса | Г | |
| 5.38 | Жилетки игровые | Г | |
| 5.39 | Компрессор для накачивания мячей | Д | |
| Измерительные приборы | | | |
| 5.40 | Комплект динамометров ручных | Д | |
| 5.41 | Напольные весы | Д | |
| Средства доврачебной помощи | | | |
| 5.42 | Аптечка медицинская | Д | |
| Дополнительный инвентарь | | | |
| 5.43 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | |
| 6 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | Д | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Кабинет учителя | Д | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Д | Включает в себя стеллажи |
| 7 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 7.4 | Игровое поле для волейбола | Д | |
| 7.5 | Игровое поле для баскетбола | Д | |
| 7.6 | Сектор с тренажерами для развития физических качеств | Д | |

Примечание. Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Реализация программы в условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Актуальность реализации программы в условиях обучения с дистанционными образовательными технологиями продиктована сложившимися социальными реалиями. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого.

Условия проведения дистанционного взаимодействия

Для прохождения программы возможно использование информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий. Для проведения онлайн-занятий используется видеохостинг **YouTube**, где представлено много видеороликов с примерами занятий по физической культуре. Для самостоятельной работы используются учебники, сайты «Российской электронной школы» (примерной основной образовательной программой среднего общего образования и с учётом требований и специфики РЭШ). Содержание рабочей программы учитывает и отражает специфику РЭШ, как одного из современных образовательных ресурсов, имеющегося в арсенале педагога СОО и направленного на совершенствование образовательного процесса. Используется электронный журнал школы и школьный сайт.

Контроль в дистанционном образовании

Организация пространства для занятий физической культурой (далее - ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части, используя задания ресурса РЭШ. В соответствии с требованием ресурс РЭШ – это «единый завершённый последовательный сбалансированный курс интерактивных видео-уроков для 1-4 классов общеобразовательной школы». Рабочая программа придерживается логики структуры и содержания используемого в работе автором настоящей программы учебника «Физическая культура» 1-4 классы / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2019. Содержание рабочей программы также учитывает наличие в интерактивном видео-уроке обязательного модуля «Дополнительные материалы». Теоретическая часть включает в себя анкетирование, тестирование, онлайн - беседы, наблюдение, эссе, рефераты, конкурсные проекты, презентации. Практическая часть включает в себя мониторинг, выполнение контрольных упражнений в условиях ограниченного пространства, фото- и видеоотчет, дневник самоконтроля. Связь с учителем осуществляется с помощью электронной почты, в Skype и др.