

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Школа с. Белозерск

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ЦМО  
Протокол № 6 от  
« 27 » мая 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании ЦМО  
Протокол № 8 от  
« 30 » мая 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов

составитель программы:  
Заребелный Е.Д.  
учитель физической культуры

2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, составлена на основе примерной программы по предмету «Физическая культура», авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (образовательная программа «Школа России»).

Реализация программы предусмотрена на основе использования системы учебников «Школа России»:

- В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2011г.
- Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. Ура, физкультура! 2-4 классы. - М.: Просвещение, 2011.

### Место предмета в учебном плане:

Согласно Федеральному базисному учебному плану на курс «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю, всего 405 часов.

1 класс – 99 часов (3ч в неделю, 33 учебные недели);

2 – 4 класс - по 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

### Концепция программы:

Программа составлена с учетом уровня обученности школьников, индивидуально-дифференцированного к ним подхода. Она ориентирована на усвоение обязательного минимума образования, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения и интереса к чтению, культуре, искусству. Учитывая индивидуальные возможности обучающихся, следует предусмотреть задания различной степени трудности.

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и наличие спортивных сооружений, отсутствие плавательного бассейна, раздел программного материала и выделенные часы на изучение материала раздела «Лыжная подготовка» – заменена на «Кроссовую подготовку».

Программный материал и выделенные часы на изучение раздела «Плавание», равномерно распределены на изучение раздела «Подвижные игры», «Подвижные игры на материале спортивных игр». Изучение знаний о физической культуре изучаются учащимися в процессе урока. Количество планируемых часов сохранено.

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

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

Содержание материала дифференцировано по уровням сложности и представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание материала, который должен освоить каждый первоклассник и соответствует базовому уровню, курсивом отражена система учебных действий в отношении знаний, умений и навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения математики.

#### **Актуальность:**

Физическая культура имеет большое значение для формирования двигательной системы человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предметом обучения физической культуры 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 развивается мышление, творчество и самостоятельность.

#### **Цель:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 класс:**

#### **Личностные:**

##### **У ученика 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;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта.

##### ***Ученик получит возможность для формирования:***

- *умения делать выбор в предложенных педагогом ситуациях, как поступить.*
- *установки на здоровый образ жизни.*

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- 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.

##### ***Ученик получит возможность научиться:***

- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

#### **Познавательные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- осваивать комплексы упражнения для утренней зарядки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий;

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения.

**Коммуникативные УУД:**

**Ученик научится:**

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- контролировать свои действия в коллективной работе.

**Ученик получит возможность научиться:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

**Предметные:**

**Ученик 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

- устанавливать связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- изменять направление и скорость движения;
- составлять режим дня и личной гигиене;
- соблюдать правила личной гигиены;
- составлять комплексы утренней зарядки.;

**2 класс:**

**Личностные:**

**У ученика будут сформированы:**

- положительное отношение и интерес к урокам физической культуры и занятиям спортом;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи в сравнении собственных результатов и нормативов физической подготовленности

**Ученик получит возможность для формирования:**

- умения оценивать трудность заданий, предложенных для выполнения по выбору учащегося,
- умения сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем;
- умения воспринимать физическую культуру и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека
- умения определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;

- умения развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- выполнять (в сотрудничестве с учителем) упражнения для органов зрения;
- действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.
- использовать речь для регуляции своих действий;

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины;
- давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

#### **Познавательные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- осознавать познавательную задачу, целенаправленно слушать (учителя, одноклассников), решая её;
- находить в тексте необходимые сведения, факты и другую информацию, представленную в явном виде;
- самостоятельно находить нужную информацию в материалах учебника,
- строить несложные рассуждения, делать выводы с помощью учителя.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- выбирать более эффективные способы выполнения упражнений в зависимости от конкретных условий;
- контролировать и оценивать правильность выполнения;
- описывать технику игровых действий и приёмов выявлять и устранять ошибки.

#### **Коммуникативные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения (не перебивать, выслушивать собеседника, стремиться понять его точку зрения и т.д.);
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других;
- выражать свои мысли, чувства в словесной форме;
- осознавать, высказывать свою точку зрения; стараться проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;
- вступать в учебное сотрудничество с одноклассниками;
- строить небольшие монологические высказывания с учётом ситуации общения и конкретных речевых задач, выбирая для них соответствующие языковые средства.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- начинать диалог, беседу, завершать их, соблюдая правила вежливости;
- оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;
- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.;
- анализировать советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.

#### **Предметные:**

##### **Ученик научится:**

- называть виды спорта, в которых участвовали атлеты античных времен;
- определять цель возрождения Олимпийских игр.;

- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать оценку своей закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- осваивают самостоятельно технику беговых, метательных, прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения;
- применять различные виды упражнений для развития координационных, скоростно-силовых способностей;
- осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке;
- точно выполнять строевые команды;
- осваивать технику акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.

***Ученик получит возможность научиться:***

- осваивать технику танцевальных упражнений и составлять комбинацию из их числа;
- выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности;
- с помощью родителей сравнивать свои результаты со средними показателями ребенка 7-8 лет;
- выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты согласованности движений и силы из различных разделов учебника;
- вместе с родителями оборудовать спортивный уголок;
- использовать знакомые подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.

**3 класс:**

**Личностные:**

**У ученика будут сформированы:**

- положительное отношение и интерес к урокам физической культуры и занятиям спортом;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи в сравнении собственных результатов и нормативов физической подготовленности.

***Ученик получит возможность для формирования:***

- умения оценивать трудность заданий, предложенных для выполнения по выбору учащегося,
- умения сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем;
- умения воспринимать физическую культуру и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека
- умения определять назначение утренней зарядки, физкультурминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

**Ученик научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- выполнять (в сотрудничестве с учителем) упражнения для органов зрения;
- действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.
- использовать речь для регуляции своих действий.

***Ученик получит возможность научиться:***

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи*
- *адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины;*
- *давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.*

#### **Познавательные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- осознать познавательную задачу, целенаправленно слушать (учителя, одноклассников), решая её;
- находить в тексте необходимые сведения, факты и другую информацию, представленную в явном виде;
- самостоятельно находить нужную информацию в материалах учебника,
- строить несложные рассуждения, делать выводы с помощью учителя.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *выбирать более эффективные способы выполнения упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *контролировать и оценивать правильность выполнения;*
- *описывать технику игровых действий и приёмов выявлять и устранять ошибки.*

#### **Коммуникативные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения (не перебивать, выслушивать собеседника, стремиться понять его точку зрения и т.д.);
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других;
- выражать свои мысли, чувства в словесной форме,
- осознать, высказывать свою точку зрения; стараться проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;
- вступать в учебное сотрудничество с одноклассниками;
- строить небольшие монологические высказывания с учётом ситуации общения и конкретных речевых задач, выбирая для них соответствующие языковые средства.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *начинать диалог, беседу, завершать их, соблюдая правила вежливости;*
- *оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;*
- *применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.;*
- *анализировать советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.*

#### **Предметные:**

##### **Ученик научится:**

- называть виды спорта, в которых участвовали атлеты античных времен;
- определять цель возрождения Олимпийских игр.;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать оценку своей закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- осваивают самостоятельно технику беговых, метательных, прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения;
- применять различные виды упражнений для развития координационных, скоростно-силовых способностей;
- осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке;
- точно выполнять строевые команды;



- осваивать технику акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.

**Ученик получит возможность научиться:**

- осваивать технику танцевальных упражнений и составлять комбинацию из их числа;
- выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности;
- с помощью родителей сравнивать свои результаты со средними показателями ребенка 8-9 лет;
- выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты согласованности движений и силы из различных разделов учебника;
- вместе с родителями оборудовать спортивный уголок;
- использовать знакомые подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.

#### **4 класса**

##### **Личностные:**

**У ученика будут сформированы:**

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- чувства уважительного отношения к культуре других народов;
- мотивация учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- этических чувства, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Ученик получит возможность для формирования:**

- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

**Ученик научится:**

- самостоятельно определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

**Ученик получит возможность научиться:**

- 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.

**Познавательные УУД:**

**Ученик научится:**

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.*

#### **Коммуникативные УУД:**

##### **Ученик научится:**

- 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.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;*
- *соблюдать правила взаимодействия с игроками;*
- *задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.*

#### **Предметные:**

##### **Ученик научится:**

- вести дневник самонаблюдения;
- 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.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *осваивать технику танцевальных упражнений и составлять комбинацию из их числа;*
- *выполнять контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности;*
- *с помощью родителей сравнивать свои результаты со средними показателями ребенка 9-10 лет;*
- *выполнять основные упражнения для развития гибкости, быстроты согласованности движений и силы из различных разделов учебника;*
- *вместе с родителями оборудовать спортивный уголок;*
- *использовать знакомые подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей.*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс (99 часов)**

#### **Знания о физической культуре (в течение урока)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

##### **Ученик научится:**

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

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *излагать факты истории развития физической культуры;*
- *характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека.*

#### **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики (14ч)**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Ученик научится:**

- выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации;
- выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии;
- лазать по гимнастической стенке, канату;
- выполнять опорный прыжок.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.*

### **Легкая атлетика (22ч)**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Ученик научится:**

- выполнять правила ТБ;
- правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
- бегать с максимальной скоростью (до 30м);
- правильно выполнять основные движения в прыжках;
- правильно выполнять основные движения в метании.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *бегать с максимальной скоростью до 60м.*

### **Лыжная подготовка (16ч)**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом. Спуски в основной стойке. Подъем ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Торможение падением.

#### **Ученик научится:**

- выполнять правила ТБ;
- правильно выполнять основные движения в ходьбе на лыжах.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *выполнять передвижения на лыжах с максимальной скоростью.*

### ***Подвижные и спортивные игры (32ч)***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Неурони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

#### **Ученик научится:**

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;
- владеть мячом в процессе подвижных игр;
- играть в мини-баскетбол.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *играть в подвижные игры на основе футбола, баскетбола, легкой атлетики, лыжных гонок.*

### **Кроссовая подготовка (15ч)**

Бег в равномерном темпе до 10 мин, бег по слабо пересеченной местности до 1 км.

#### **Ученик научится:**

- бегать в равномерном темпе до 6 мин;
- бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *бегать в равномерном темпе до 10 минут;*
- *стартовать из различных исходных положений.*

## **2 класс (102 часа)**

### **Знания о физической культуре (в течение урока)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение 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.

#### **Ученик 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 учётом своей учебной и внешкольной*

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (18ч)***

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Ученик научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно).

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.*

#### ***Легкая атлетика (24ч)***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Ученик научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма).

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

#### ***Лыжная подготовка (21ч)***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

#### **Ученик научится:**

- передвигаться на лыжах;
- проходить тренировочные дистанции.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *передвигаться на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.*

#### ***Подвижные и спортивные игры (30ч)***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с 20 обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: 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: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и

левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Ученик научится:**

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

**Ученик получит возможность научиться:**

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам.

**Кроссовая подготовка (9ч)**

Равномерный бег (до 10 мин). Чередование ходьбы и бега. Бег по слабо пересеченной местности (до 1 км).

**Ученик научится:**

- бегать в равномерном темпе (до 10 мин);
- бегать по слабо пересечённой местности (до 1 км).

**Ученик получит возможность научиться:**

- стартовать из различных исходных положений.

**3 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре (4 ч.)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Ученик научится:**

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

**Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Способы физкультурной деятельности (в процессе учебной деятельности)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования

двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Ученик научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование (98 ч.)**

**Гимнастика с основами акробатики (31 ч.)**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье и перелазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке).

**Ученик научится:**

- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги;
- ходить по бревну, по рейке гимнастической скамейки;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку.

**Ученик получит возможность научиться:**

- правильно выполнять акробатические упражнения на высоком уровне.

**Легкая атлетика (28 ч.)**

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с изменением направления; метание мяча (150 г) на дальность с места; метание теннисного мяча в цель расстояние 4 - 5 м, 1,5х1,5; равномерный медленный бег до 5 мин; прыжки в высоту с разбега. (4 - 5 шагов); многоскоки с ноги на ногу; прыжки в длину с места, с разбега на гимнастические маты.

**Ученик научится:**

- выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий;
- прыгать в высоту с 4—5 шагов;
- прыгать с поворотами на 180°;
- метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

**Ученик получит возможность научиться:**

- правильно выполнять движения в ходьбе и беге.

**Лыжная подготовка (13 ч.)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение

занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок, с лыжными палками; одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием и прыжком. Подъёмы «полуелочкой», «ёлочкой», «лесенкой» и торможение «плугом». Спуск под уклон в основной стойке; в низкой стойке.

**Ученик научится:**

- передвигаться на лыжах;
- выполнять повороты переступанием.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять передвижения на лыжах разным ходом на дальние расстояния.

**Подвижные и спортивные игры (26 ч.)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: 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 между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Ученик научится:**

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

**Ученик получит возможность научиться:**

- играть в игры, комплексно воздействующих на организм ребенка.

**4 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре (в течение урока)**

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величин отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Ученик научится:**

- наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовкой;
- определять нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений;

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений..

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)**



Акробатические упражнения: акробатические 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: висы и упоры; лазание и перелезание; упражнения в равновесии.

**Ученик научится:**

- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *подтягиваться в висе;*
- *подтягиваться в висе лёжа.*

**Легкая атлетика (21 ч.)**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Ускорение. Финиширование.

**Ученик научится:**

- выполнять прыжки в высоту;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *распределять свои силы во время продолжительного бега.*

**Лыжная подготовка(21 ч.)**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Ученик научится:**

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.*

**Подвижные и спортивные игры (42 ч.)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Ученик научится:**

- называть игры и формулировать их правила;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;*
- *играть в баскетбол по изученным правилам.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	32
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
5.	Лыжная подготовка	16
6.	Кроссовая подготовка	15
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>

### 2 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
<b>1</b>	Кроссовая подготовка	<b>9</b>
<b>2</b>	Легкая атлетика	<b>24</b>
<b>3</b>	Гимнастика с основами акробатики	<b>18</b>
<b>4</b>	Подвижные игры, элементы спортивных игр	<b>30</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка	<b>21</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Гимнастика с элементами акробатики	31
3.	Легкая атлетика	28
4.	Лыжная подготовка	13
5.	Подвижные и спортивные игры	26
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Уроки контроля (обобщающие уроки)
1	Лёгкая атлетика	21	2
2	Подвижные игры на основе баскетбола	24	2
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	3
4	Подвижные игры	18	
5	Лыжная подготовка	21	2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

## КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1 класс

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

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

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

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

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

**Оценивание** проводится в соответствии с нормами проверки и оценки знаний по физической культуре в начальных классах

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности:**

- прыжок в длину с места;
- подтягивание на низкой перекладине;
- наклон вперед, не сгибая ног в коленях;
- бег 30м с высокого старта;
- бег 1000м

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат (секунды, количество, длина, высота)

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ</b>
В.И. Лях Канакина Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. <b>Учебник.</b>
В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
<b>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### **КОМПЬЮТЕРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА**

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)  
Аудиозаписи.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА**

Телевизор с универсальной приставкой.  
DVD-плеер с набором дисков.  
Радиомикрофон.  
Мультимедийный компьютер, проектор, экран  
Принтер, сканер, копировальный аппарат

### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая 1  
Козёл гимнастический 1  
Конь гимнастический 1  
Перекладина гимнастическая 1  
Канат для лазанья 1  
Мост гимнастический подкидной 2  
Стойка для прыжков в высоту 1  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4  
Маты гимнастические 6  
Мяч малый (теннисный) 10  
Скакалка гимнастическая 10  
Обруч гимнастический 6  
Щит баскетбольный игровой  
Кольцо баскетбольное  
Мячи баскетбольные  
Волейбольный комплекс  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Стол для настольного тенниса