

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26» г. Воркуты

РАССМОТРЕНА

ШМО учителей предметов

Математического цикла

Протокол № 01

от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 26» г.

Воркуты

_____ Гайцукевич

А.С.

«01» сентября 2018 г.

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

начального общего образования
срок реализации программы: 4 года

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в действующей редакции

Составитель:
Рязанов С.А.,
учитель физической
культуры

г. Воркута
2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана **в соответствии с**

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);

- постановлением Главного государственного санитарного врача от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.);

- основной образовательной программой МОУ «СОШ №26» г. Воркуты,

с учетом:

рекомендаций рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников А.П.Матвеева, 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2011; - с возможностями УМК «Перспектива».

Цели и задачи изучения предмета

Целями учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– 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.

Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из трех разделов:

«**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);

«**Способы физкультурной деятельности**» (операционный компонент)

«**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений,

подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техники и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Место курса в учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в начальной школе общего образования отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 ч: 1 класс – 99 ч (33 учебные недели), 2, 3 и 4 классы – по 102 ч (34 учебные недели).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

Срок реализации учебной программы

Срок реализации программы четыре года – 405 часов

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся **1 класса научатся:**

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.

Получат возможность иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса научатся:**

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
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.

Получат возможность иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **3 класса научатся:**

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

Получат возможность иметь представление:

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **4 класса научатся** знать:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Получат возможность уметь:

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

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масс тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения для сдачи норм «Готов к труду и обороне»

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *сдать нормы «Готов к труду и обороне»*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*

Обоснование целесообразностей внесения изменений

Часы из раздела «Лыжная подготовка» в первом и во втором классе добавлены в раздел «Подвижные игры», в третьем и четвертом классе на раздел «Лёгкая атлетика». Погодные условия вносят коррективы в этот процесс (сильные морозы, постоянно дующие ветра, вследствие чего очень много простудных заболеваний). В связи отсутствием плавательного бассейна в школе, часы из раздела «плавание» в третьем, четвертом классе добавлены в разделы «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».

Ведущие формы и методы, технологии обучения

Основной формой физического воспитания учащихся является учебная работа в школе, которая осуществляется на уроках физической культуры. Содержание уроков определяется в соответствии с программой по физическому воспитанию. Урок физической культуры имеет определённую структуру вводная часть (7 – 10 мин), основная (25 – 30 мин) и заключительная (3 – 5 мин). На уроках мы используем такие формы и методы технологии обучения:

- 1-фронтальный;
- 2-групповой;
- 3-работа в парах;
- 4-индивидуальный

Также ведущими формами технологии обучения являются **физкультурно – оздоровительная и спортивно - оздоровительная работа**, которая проводится во внеурочное время (за исключением физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Используемые формы , способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе

В данной рабочей программе для проверки и оценки результатов обучения используются следующие формы:

Устный ответ:

Тесты «Президентские состязания» включают в себя:

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)
- Прыжки в длину с места (см)
- Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)
- Наклон вперёд из положения сидя (см)
- Вис (удержание тела на согнутых руках в сек)
- Бег 1000 м (мин)

Контрольные нормативы:

- Челночный бег 3*10 м
- Бег 1000 м

- Метание мяча из-за головы (вес 1 кг)
- прыжки на скакалке за 30 сек
- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Техника выполнения упражнений:

- Строевые упражнения
- Ведение мяча(б\б)
- Передача мяча от груди (б\б)
- Передача мяча с отскоком от пола (б\б)
- Броски в кольцо (б\б)
- Броски мяча через сетку (в\б)
- Ловля и передача мяча (в\б)
- Лазание по канату
- Кувырки (вперёд, назад)
- Стойка на лопатках
- Мост из положения лёжа

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для правильной осанки и развития мышц туловища, развитие физических качеств; проведении 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 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. 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.

Лёгкая 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: набивного мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

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 вперёд, назад, в стороны в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, со 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 на развитие гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление полосы препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседами; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полосы 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 на другие; упражнения на расслабление 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, лёжа; 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 1кг, гимнастические палки), основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной 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 стену 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 (1кг) 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.

Промежуточная аттестация

Класс	Форма проведения
1 класс	Итоговые нормативы
2 класс	Итоговые нормативы
3 класс	Итоговые нормативы
4 класс	Итоговые нормативы

Тематический план 1 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Практическая часть Контрольные упражнения
1	Знания о физической культуре	4	
2	Способы физкультурной деятельности	4	
3	Физическое совершенствование 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики - лёгкая атлетика - подвижные и спортивные игры - общеразвивающие упражнения	91	
		4	
		87	
		18	
		27	
		41	
	в содержание соответствующих разделов программы		
1.	всего	99	

Содержание учебного предмета

*1 класс
(99 часов)*

Знания о физической культуре (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепление здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей.

Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физической деятельности (4ч)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры вовремя прогулок: правила организации и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование:(91ч)

Физкультурно - оздоровительная деятельность: (4ч) 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:(87ч)

Гимнастика с основами акробатики (19ч)

Организуемые команды и приёмы: 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 на лево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа, сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивания 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 поластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнение на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Лёгкой атлетики (27ч)

-Бег в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, равномерный бег 1000 метров – контрольный норматив.

-Прыжки – на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места – тестирование, в длину и высоту с разбега, через набивные мячи, скакалку – контрольный норматив.

-Метание - набивного мяча массой 1 кг из положения сидя ноги врозь – контрольный норматив, броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой, левой рукой.

Подвижные и спортивные игры (41ч)

-Игры, способствующие изучению строевых команд, обучающие правильно ходить, бегать, прыгать, метать, чётко выполнять коллективные действия:

«Встань правильно»

«Гуси – лебеди»

«Космонавты»

«Пустое место»

«Колдунчики»

«Не ошибись»

-Игры, развивающие координацию движений, ловкость, быстроту реакции:

«Карлики и великаны»

«Запрещённые движения»

«Быстро по местам»

«Сова»

«Красная шапочка»

«Оленевод»

«Попрыгунчики и воробышки»

-Игры закрепляющие ранее сформированные навыки и умения:

«Птица без гнезда»

«Летучие рыбки»

«Филин и пташка»

«Пчёлы и медвежата»

«Эстафеты» - с элементами

-Игры с мячом:

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».

Содержание учебного материала

2 класс

(102 часа)

Знания о физической культуре(6ч)

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).

Способы физической деятельности (6ч)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование:(90ч)

Физкультурно - оздоровительная деятельность: (4ч) 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:(86ч)

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

-Строевые упражнения – размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, команды «Направо!», «Налево!». Передвижения в колонну по одному на указанные ориентиры.

-Общеразвивающие упражнения – упражнения по формированию правильной осанки, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с гимнастической палкой.

-Лазание – по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.

-Лазание по канату в три приёма – техника выполнения.

-Упражнения в равновесии – стойка на двух, одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты кругом стоя – техника выполнения и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

-Акробатические упражнения – кувырок вперёд – техника выполнения, стойка на лопатках – техника выполнения, из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперёд в упор присев.

-Висы и упоры – вис на согнутых руках - тестирование, подтягивание в висе лёжа – контрольный норматив, упражнения в упоре лёжа и упоре, стоя на коленях, упражнения в висе на перекладине.

-Танцевальные упражнения – подскоки, приставные шаги.

Лёгкой атлетики (27ч)

-Ходьба и бег – ходьба быстрым шагом, в полуприседе, в приседе, широким шагом, с преодолением препятствий, бег с высокого старта, с изменением направления, челночный бег 3*10 м – контрольный норматив, бег до 1000 м – контрольный норматив.

-Прыжки – на месте с поворотом, на одной и двух ногах, по разметкам на разные расстояния, в длину с места - тестирование, с высоты до 40 см, через скакалку – контрольный норматив.

-Метание – мяча (теннисного) по горизонтальной цели, набивного мяча (1кг) из - за головы – контрольный норматив, малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры (41ч)

-Игры на развитие внимания: «Перемена мест»

«Группа смирно»

«Светофор»

«День и ночь»

-Игры для развития быстроты: «Ловля оленя»

«Караси и щука»

«Кот и мыши»

-Игры для комплексного развития физических качеств:

«Мы весёлые ребята»

«Удочка»

«Сова»

«Эстафеты» - с элементами

-Упражнения специального характера:

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».

Содержание учебного материала

3 класс

(102 часа)

Знания о физической культуре(6ч)

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

Способы физической подготовленности (6ч)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время беговой подготовки. Измерение ЧСС во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование:(90ч)

Физкультурно - оздоровительная деятельность: (4ч) 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:(86ч)

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

-Строевые упражнения – на «первый, второй рассчитай!», перестроения из двух шеренг в два круга, передвижение змейкой.

-Общеразвивающие упражнения – упражнения на осанку, комплекс упражнений с гантелями (0,5 кг).

-Лазание - по гимнастической скамейке лёжа на животе, подтягивание по скамейке двумя руками.

-Упражнения в равновесии – ходьба по бревну (по рейке гимнастической скамейки), повороты на носках, ходьба приставным шагом (правым, левым плечом).

-Акробатические упражнения – перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой , 2-3 кувырка вперёд – техника выполнения, стойка на лопатках – техника выполнения, «мост» из положения лёжа – техника выполнения.

-Висы и упоры – вис на согнутых руках - тестирование, подтягивание в висе лёжа – контрольный норматив, упражнения в висе на перекладине.

-Танцевальные упражнения – приставные шаги, подскоки, шаги польки.

-Лазание по канату в два и три приёма;

Лёгкой атлетики (27ч)

-Ходьба и бег – ходьба быстрым шагом, бег с высоким подниманием бедра, змейкой, в обратном направлении, с заданиями по сигналу, с захлестом голени назад, в стороны, с высокого старта, из разных исходных положений, челночный бег 3*10 м – контрольный норматив. Медленный бег до 6 мин, чередование ходьбы и бега, эстафеты на отрезках до 40 м, бег 1000 м - тестирование.

-Метание – набивного мяча из – за головы (1 кг) двумя руками сидя на полу – контрольный норматив, малого мяча в цель на дальность.

-Прыжки – на двух ногах, на одной (правой, левой), из глубокого приседа, в длину с места - тестирование, на скакалке – контрольный норматив.

Подвижные и спортивные игры (41ч)

-Игры на развитие внимания: «Повторяй да смекай»

«Угадай по голосу»

-Игры на развитие быстроты: «Белые медведи» -

«Эстафеты » -

«Дети и медведь »

-Игры на развитие выносливости: «Аисты»

«Баба – яга »

-Игры для комплексного развития физических качеств: «Оленевод» -

«Охота на куропаток»

- Упражнения специальные характера:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Содержание учебного материала

4 класс

(102 часа)

Знания о физической культуре (6ч)

История развития физической культуры в России в 17 – 19 веках, её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).

Способы физкультурной деятельности (6ч)

Ведение дневника по физической культуре. Определение нагрузки во время выполнения

утренней гимнастики по показаниям ЧСС. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игры в баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

Физическое совершенствование:(90ч)

Физкультурно - оздоровительная деятельность: (4ч) 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:(86ч)

Гимнастика с основами акробатики (18ч)

-Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты кругом, расчёт на 1-2-3, перестроения из одной колонны в колонну по два, по три, в движении с поворотом – техника выполнения.

-Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой, с набивными мячами, комплекс утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

-Лазание – по канату в три приёма – техника выполнения, перелезание через препятствие.

-Акробатические упражнения – кувырок вперёд – техника выполнения, кувырок назад – техника выполнения, перекат назад в стойку на лопатках – техника выполнения, «мост» из положения лёжа – техника выполнения.

-Висы и упоры – на согнутых руках – тестирование, подтягивание в висе лёжа – контрольный норматив.

-Танцевальные упражнения – приставные шаги, подскоки, шаги польки.

Лёгкой атлетики (27ч)

-Ходьба и бег – ходьба быстрым шагом, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, змейкой, с заданиями по сигналу, с высокого старта, из разных исходных положений, челночный бег 3*10 м – контрольный норматив. Медленный бег до 6 минут, эстафеты на отрезках до 30 м, чередование ходьбы и бега, бег 1000 м - тестирование.

-Метание – малого мяча на дальность, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы сидя на полу – контрольный норматив.

-Прыжки – на двух ногах, на одной (правой, левой), со скакалкой, опорные на горку гимнастических матов, с поворотом на 180 – 360 градусов.

Подвижные и спортивные игры(41ч)

на развитие внимания: «Минутка»

«Делай на оборот»

«Внимание начинаем»

«Найди свисток»

«Придумай сам»

на развитие быстроты: «Скорее в свою тройку»

«Быстрое перестроение»

«Перемена мест»

«Какой номер раньше»

«Чёрные и белые»

на развитие выносливости: «Белые медведи»

«Круговые салки»

«Два мороза»

«Собачья будка»

«Эстафеты»

-Упражнения специального характера:

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 упрощённым правилам. Волейбол передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу);

передача мяча собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперёд, в праж на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

1 класс

Тема	Содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4 ч)	1. Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека 2. Профилактика травматизма 3. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр Возникновение физической культуры у древних людей 4. Представление о физических упражнениях Представление о физических качествах	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p>
Способы физкультурной деятельности (4 ч)	1. Режим дня и его планирование Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения Физкультминутки, правила их составления и выполнения 2. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур 3. Игры и развлечения в зимнее время года Игры и развлечения в летнее время года Подвижные игры с элементами спортивных игр	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>

		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Гимнастика с основами акробатики (19 ч)	Движения и передвижения строем Акробатика Прикладная гимнастика Общефизическая подготовка	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества
Легкая атлетика (27 ч)	Беговая подготовка Броски набивного мяча Метание малого мяча Прыжковая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.
Подвижные и спортивные игры (41 ч)	Подвижные игры Спортивные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

		<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	---

Тематический план
2 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Практическая часть Контрольные упражнения
1	Знания о физической культуре	6	
2	Способы физкультурной деятельности	6	
3	Физическое совершенствование	90	
		4	
	1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	86	
	2 спортивно-оздоровительная деятельность:	18	12
	-гимнастика с основами акробатики	27	13
	-лёгкая атлетика	41	
	-подвижные и спортивные игры	в содержание соответствующих разделов программы	
-общеразвивающие упражнения			
	всего	102	25

Тема	Содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (6 ч)	1. Понятие о физической культуре. 2. Основные способы передвижения человека. 3. Профилактика травматизма 4. Возникновение первых соревнований. 5. Зарождение Олимпийских игр. 6. Возникновение физической культуры у древних людей	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Иметь представление о возникновении физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Иметь представление о возникновении физической культуры
Способы физкультурной деятельности (6 ч)	1. Режим дня и его планирование 2. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. 3. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. 4. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. 5. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений

		дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Движения и передвижения строем Акробатика Прикладная гимнастика Общефизическая подготовка	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
Легкая атлетика (27 ч)	Беговая подготовка. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Прыжковая подготовка.	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>

<p>Подвижные и спортивные игры (41 ч)</p>	<p>Подвижные игры Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
---	---	--

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, 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 вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
ч/б 3*10м	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 1000 м						

Тематический план
3 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Практическая часть Контрольные упражнения
1	Знания о физической культуре	6	
2	Способы физкультурной деятельности	6	
3	Физическое совершенствование	90	
		4	
	1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	86	
	2 спортивно-оздоровительная деятельность:	18	12
		27	11
	-гимнастика с основами акробатики	41	
	-лёгкая атлетика -подвижные и спортивные игры -общеразвивающие упражнения	в содержание соответствующих разделов программы	
всего	102	25	

Тема	Содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (6 ч)	<p>1 Понятие о физической культуре.</p> <p>2 Основные способы передвижения человека.</p> <p>3 Профилактика травматизма.</p> <p>4 Возникновение первых соревнований.</p> <p>5 Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>6. Возникновение физической культуры у древних людей</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p>
Способы физкультурной деятельности (6 ч)	<p>1 Режим дня и его планирование</p> <p>2 Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>3 Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>4 Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>5 Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>6 Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	<p>Оздоровительные формы занятий</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по</p>

		<p>частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</p>	<p>Движения и передвижения строем</p> <p>Акробатика</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
<p>Легкая атлетика (27 ч)</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (41 ч)</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>

		<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	---

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе кол-во раз (в висе лёжа согнувшись)	5	4	3	17	14	9
Прыжок в длину с места, (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
ч/б 3*10м	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 1000 м, мин.с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Тематический план
4 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Практическая часть Контрольные упражнения
1	Знания о физической культуре	6	
2	Способы физкультурной деятельности	6	
3	Физическое совершенствование	90	
		4	
	1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	86	
	2 спортивно-оздоровительная деятельность:	18	12
	-гимнастика с основами акробатики	27	11
	-лёгкая атлетика	41	
	-подвижные и спортивные игры	в содержание соответствующих разделов программы	
	-общеразвивающие упражнения		
	всего	102	25

Тема	Содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (6 ч)	1 Понятие о физической культуре. 2 Основные способы передвижения человека. 3 Профилактика травматизма. 4 Возникновение первых соревнований. 5. Зарождение Олимпийских игр. 6 Возникновение физической культуры у древних людей	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Иметь представление о возникновении физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Иметь представление о возникновении физической культуры
Способы физкультурной деятельности (6 ч)	1 Режим дня и его планирование 2 Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. 3 Физкультминутки, правила их составления и выполнения. 4 Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. 5 Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. 6 Подвижные игры с элементами спортивных игр	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)	Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

<p>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</p>	<p>Движения и передвижения строем Акробатика Прикладная гимнастика Общефизическая подготовка</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>
<p>Легкая атлетика (27 ч)</p>	<p>Беговая подготовка. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (41 ч)</p>	<p>Подвижные игры Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>

		<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	---

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 лёжа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
ч/б 3*10м	8,6	9,0	9,9	9,1	9,5	10,4
Бег 1000 м, мин. с	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

**Перечень обязательных практических, контрольных и других видов работ
2,3,4 класс**

№ п/п	Вид работ	Тема
1.1	Контрольный норматив	Челночный бег
2.	Техника выполнения	Метание т/м
3.	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
4.	Тестирование	Прыжок в длину с места
5.	Тестирование	Поднимание туловища из положения лёжа
6.	Тестирование	Бег 1000 м
7.	Тестирование	Вис на согнутых руках
8.	Тестирование	Наклон туловища вперёд из положения сидя
1.2.	Техника выполнения	Повороты на месте
2.	Техника выполнения	Лазание по канату
3.	Техника выполнения	Кувырок вперёд и назад
4.	Техника выполнения	Стойка на лопатках
5.	Техника выполнения	Мост из положения лёжа
6.	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
7.	Контрольный норматив	Вис на согнутых руках
8.	Контрольный норматив	Метание набивного мяча
1.3.	Контрольный норматив	Бег 300 м
2.	Контрольный норматив	Бег 500 м
3.	Контрольный норматив	Бег 1000 м
4.	Контрольный норматив	Подтягивание на низкой перекладине
5.	Контрольный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
6.	Контрольный норматив	Поднимание туловища из положения лёжа
7.	Техника выполнения	Ведение мяча правой, левой рукой
8.	Техника выполнения	Передача мяча в парах (с отскоком от пола)
9.	Техника выполнения	Передача мяча сверху двумя руками
10.	Техника выполнения	Приём мяча снизу двумя руками
1.4.	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
2.	Тестирование	Поднимание туловища из положения лёжа
3.	Тестирование	Вис на согнутых руках
4.	Тестирование	Наклон туловища вперёд
5.	Тестирование	Прыжок в длину с места
6.	Тестирование	Бег 1000 м
7.	Контрольный норматив	Челночный бег 3*10 м

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Контрольные нормативы

2 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		3	4	5	3	4	5
1.	Челночный бег 3*10 м	10.4	10.0	9.1	11.2	10.7	9.7
2.	Бег 1000 м	360	340	325	390	375	360
3.	Прыжки в длину с места	110	130	145	90	120	135
4.	Метание мяча (1кг)	265	275	295	20	230	245
5.	Прыжки на скакалке (30 сек)	20	30	40	35	40	45
6.	Подтягивание на н/п	14	16	18	2	8	14
7.	Пресс за (30 сек)	11	12	14	10	11	13
8.	Наклон вперёд (гибкость) см	1	4	7,5	2	7	11,5

3 класс

№п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		3	4	5	3	4	5
1.	Челночный бег 3*10 м	10.2	9.9	8.8	10.8	10.3	9.3
2.	Бег 1000 м	340	325	300	360	350	340
3.	Прыжки в длину с места	120	140	150	110	130	140
4.	Метание мяча (1 кг)	290	300	310	260	270	280
5.	Прыжки на скакалке (30 сек)	25	35	45	40	45	50
6.	Подтягивание на н/п	16	18	20	3	10	16
7.	Пресс (30 сек)	12	13	15	11	12	14
8.	Подтягивание на в/п	1	3	4	-	-	-
9.	Наклон вперёд (гибкость) см	2	5	8	3	8	13

4 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		3	4	5	3	4	5
1.	Челночный бег 3* 10 м	9.9	9.0	8.6	10.4	9.5	9.1
2.	Бег 1000 м	300	295	288	350	340	325
3.	Прыжки в длину с места	130	145	152	120	135	142
4.	Метание мяча (1 кг)	300	320	350	270	280	300
5.	Прыжки на скакалке (30 сек)	30	40	50	45	50	55
6.	Подтягивание на н/п	17	18	21	5	11	17
7.	Подтягивание на в/п	2	3	5	-	-	-
8.	Пресс (30 сек)	13	14	16	12	13	15
9.	Отжимание от пола	13	16	19	6	9	11
10.	Наклон вперёд (гибкость)	3	6	8,5	5	9	13,5