

«Утверждаю»  
И.о. директора  
  
О.Г.Фадеева  
Приказ № 125 от 30.08.2018 г.



Принята:  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

Владимирская область  
Вязниковский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СЕРГЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

## Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов

Срок реализации программы – на \_2018-2019\_ учебный год

Уровень – базовый

Составитель: Аганичева Анна Владимировна,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

2018 г.

д. Сергеево

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 1-4 классы**

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Примерной основной образовательной программы образовательных учреждений. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — (Стандарты второго поколения);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от « 29 » декабря 2010 г. № 189;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/14 учебный год";
- Приказ Министерства образования и науки РФ №2357 от 22 сентября 2011 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 12 декабря 2012 №22540) «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373»;
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» В.И. Лях, А. А. Зданевич 2012г.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:**

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных 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**

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

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

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 405 часов за четыре года обучения в начальной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

1 класс – 99 часов

2 класс – 102 часа

3 класс – 102 часа

4 класс – 102 часа

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-триместр (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание); 2-триместр (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка).3- триместр( подвижные игры: технические приёмы владения мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, челночный бег4х9м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания, поднимание туловища.)
- итоговая аттестация:
  - итоговый годовой зачет 2-4 классы;
  - контрольная работа 1- 4 классы.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		1	2,3,4
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	27	27
3	Подвижные игры	30	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	21

5	Лыжные гонки	13	16
6	Развитие двигательных качеств	8	8
	Итого:	99ч	102ч

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

### **Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из отдельных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – *«Гимнастика с основами акробатики»*, *«Легкая атлетика»*, *«Подвижные и спортивные игры»*, *«Лыжные гонки»*. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

В разделе *«Тематическое планирование»* излагаются темы основных разделов программы. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

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

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе



освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### Содержание программного материала:

#### Легкая атлетика

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумя	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальность отскока от пола и от стены.

	руками от груди вперед-вверх.	Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

#### Учащиеся узнают:

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

#### Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

#### Легкая атлетика

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.

ВЫНОСЛИВОСТИ.		
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискок с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5x1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5x1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

**Учащиеся узнают:**

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

**Учащиеся научатся:**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Подвижные игры**

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

**Учащиеся узнают:**

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол ).

**Подвижные игры**

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,	

пространстве.		
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.	
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.	

взаимодействиями.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

**Учащиеся узнают:**

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев; кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и

ых и силовых способностей, правильную осанку.		перестановкой ног.
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты на 90гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

**Учащиеся узнают:**

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;



- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Учащиеся научатся:**

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке	Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
На освоение навыков	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на

лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.	

**Учащиеся узнают:**

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;

- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиена, режим дня, закаливание.

**Учащиеся научатся:**

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Лыжные гонки**

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов-1классы-3;2 классы-4.

**Учащиеся узнают:**

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

**Учащиеся научатся:**

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

**Лыжные гонки**

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение	Попеременный	Попеременный двухшажный ход.

техники лыжных ходов	двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

#### **Учащиеся узнают:**

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

#### **Учащиеся научатся:**

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

#### **Основная литература:**

- 1.Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.:Просвещение,2009.- (Стандарты второго поколения).
- 2.Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- 3.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
- 4.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд.- Волгоград:Учитель, 2011.

#### **Дополнительная литература:**

- 1.Справочник учителя физической культуры/Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- 2.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р.Мамедов.-Волгоград:Учитель, 2011.

#### **Оборудование:**

Спортивное оборудование согласно типовому перечню.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования.

### **Учащиеся будут знать:**

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

### **Учащиеся будут уметь:**

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

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать и иметь представление:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», 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, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **получат возможность научиться:**

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

**Учащиеся будут уметь:**

***В способах физической деятельности.***

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития(рост, вес) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

***получат возможность научиться:***

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

***Физическое совершенствование***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***получат возможность научиться:***

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

**Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.**

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и

с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка ( «пионербол», «снайперы», мини-футбол ).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.



**Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.**

№	Физическая способность	Контрольное Упражнение (тест)	класс	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	1	7.5	7.0	6.5	7.8	7.2	6.6
			2	7.1	6.8	6.2	7.3	6.9	6.3
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	1	12.0	11.8	11.6	12.6	12.2	11.9
			2	11.8	11.6	11.4	12.4	12.0	11.7
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
			2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35
4	выносливость	Бег 1000 м,с	1	-	-	-	-	-	-
			2	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
			2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	1	2	3			
			2	1	2	3			
			1				5	7	9
			2				6	8	10

**Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов.**

№	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	к л а с с	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
			4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
2	координационные	Челночный бег 4x9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
			4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
			4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
			4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	+3	+5	+9	+6	+9	+12
			4	+4	+6	+10	+7	+10	+13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз(девочки)	3	1	2	4			
			4	2	3	5			
			3				6	8	13
			4				7	9	14

## **Организационно-методические указания**

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

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

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей учащихся.

### **Критерии и нормы оценки**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.

