

Рабочая учебная программа по физической культуре для 1-4 классов.

Составлена на основе:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия В.И.Лях. 1-4 классы.
2. В.И.Лях Мой друг – физкультура. Учебник 1-4 классы.

Пояснительная записка

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня

(гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно -массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности разностороннюю физическую подготовленность.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

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

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения(исследовательские, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: истории, физиологии, психологии и др.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- **Метапредметные результаты**
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- **Предметные результаты**
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека
- (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
-

Учебный план по предмету “Физическая культура”

для 1-4 классов (1 класс - 3 часа в неделю; 2-4 класс – 2 часа в неделю).

№ п/п	Раздел	Классы				Всего (часов)
		1	2	3	4	
I						
II	Теоретическая подготовка	3	6	6	6	21
III	Техническая подготовка	84	52	51	48	235
	Физическая подготовка	12	10	11	14	47
	ИТОГО:	99	68	68	68	303

Содержание разделов	Всего	Классы			
		1	2	3	4
Основы теоретических знаний	21	3	6	6	6
Способы двигательной деятельности	235	84	52	51	48
Вращения, падения, равновесия	23	10	4	5	4
Передвижения	43	16	10	9	8
Преодоление препятствий	38	14	9	7	8
Лазание	31	12	6	6	7
Взаимодействие с партнером	36	10	9	9	8
Взаимодействие с предметом.	36	12	8	8	8
Ритмодинамика	28	10	6	7	5
Физическая подготовка	47	12	10	11	14
Развитие быстроты	14	4	3	3	4
Развитие ловкости	12	4	3	2	3
Развитие скоростно-силовых способностей	12	4	2	3	3
Развитие выносливости	9	-	2	3	4
Итого	303	99	68	68	68

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями : организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной 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 формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики:

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения;
- акробатические комбинации;
- упражнения на низкой гимнастической перекладине;
- гимнастическая комбинация;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика:

- беговые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- броски;
- метание.

Лыжные гонки:

- передвижение на лыжах;
- повороты;
- спуски;
- подъёмы;
- торможение.

Плавание:

- подводящие упражнения;
- проплывание учебных дистанций.

Подвижные и спортивные игры:

- на материале гимнастики с основами акробатики;
- на материале лёгкой атлетики;
- на материале лыжной подготовки;
- на материале спортивных игр.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

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

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

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

Формы организации

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

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

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

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

Необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

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

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пройти бесшумно»,

«Косманавты», «Не ошибись», «Два мороза», «Совушка», «Салки-догонялки», «Вызов номеров», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пустое место», «К своим флажкам»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Попади в мяч», «Рыбки», «Охота на уток», «Салки на болоте», «Гонка мячей по кругу», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Черные и белые», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «С горки на горку», «Встречная эстафета», «У кого красивее снежинка», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «Самокат».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного курса

2 класс

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 физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного курса 3 класс Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Увертывайся от мяча», «Борьба за мяч», «Овладей мячом».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Перемена мест», «Воробьи и вороны», «При повторении-беги», «Делай наоборот», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «С горки на горку», «За мной», «Кто самый быстрый»

На материале спортивных игр:

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного курса 4 класс Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Смена сторон», «Пустое место», «Кот и мыши», «Невод», «Перемена мест», «Делай наоборот».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага», «Кто самый быстрый», «С горки на горку».

На материале спортивных игр:

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Тематическое планирование
1 класс (99 часов)**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания (3 часа)		
<p>Основы теоретических знаний</p>	<p>Основы истории и организации физкультурной деятельности. Основы техники базовых способов двигательной деятельности. Биологические основы двигательной деятельности. Педагогические основы физкультурной деятельности. Основы личной практики физкультурной деятельности.</p>	<p>Знать: как и почему возникла физкультурная деятельность. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Характеризовать: основы техники базовых способов двигательной деятельности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, прыжок в длину с места, лазание). Рассказывать: о частях тела человека, осанке, органах чувств, органах дыхания, технике дыхания, органах пищеварения, требованиях к одежде для занятий физической культурой. Знать: спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений, правила профилактики травматизма. Знать: как выполнять комплекс утренней зарядки, как</p>
Техника двигательных действий (84 часа)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии. Передвижения. Преодоление препятствий, прыжки, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	<p>Выполнять: перекаты лёжа, в группировке, вращения на месте, в движении, в прыжке, падения при спусках на лыжах. Демонстрировать технику: ходьбы; бега; переноски и надевания лыж; передвижения на лыжах (ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон), плавания (способом кроль); спуска с горок на санках. Выполнять: спрыгивание с возвышения; прыжок в длину с</p>

Лазанье и перелазания, развитие координационных и силовых способностей.

Взаимодействие с партнёром, освоение строевых упражнений.

Взаимодействие с предметами, освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Ритмодинамика.

места; прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку ($h = 30-40$ см.); через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоразовые (до 8 прыжков). Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. Выполнять: построение в шеренгу, колонну, строевые команды (« Равняйся», « Смирно», « Вольно», « Шагом марш», « На месте», « Стой», « Размыкание от середины»). Выполнять: подбрасывание, ловлю, передачу мяча различного диаметра одной, двумя руками; катание мяча (рукой, ногой), манипулирование обручем, скакалкой, надувным шариком.

Демонстрировать: прохлопывание, протопывание ритмических рисунков на месте, ритмическую ходьбу в сочетании с прохлопыванием; шаги с прискоком, приставные шаги.

Физическая подготовка (12 часов)

Развитие двигательных качеств. Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Выполнять: региональные нормативы для оценки своей физической подготовленности.

2 класс (68 час)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания (6 часов)		
<p>Основы теоретических знаний</p>	<p>Основы истории и организации физкультурной деятельности. Основы техники базовых способов двигательной деятельности. Биологические основы двигательной деятельности. Педагогические основы физкультурной деятельности. Основы личной практики физкультурной деятельности.</p>	<p>Знать: возникновение и этапы развития олимпийского движения Характеризовать: традиционные направления ОФП (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, плавание) Характеризовать: универсальные способы двигательной деятельности (перемещения, преодоление препятствий, манипуляции с предметами) Рассказывать: об осанке, ее формировании и профилактике нарушений Рассказывать: о режиме дня в связи с занятиями физической культурой Характеризовать: физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, способность к равновесию) Рассказывать: о физической подготовленности человека Знать принципы разработки и выполнять индивидуальный комплекс утренней зарядки, определять</p>
Техника двигательных действий (52 часа)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии. Передвижения. Преодоление препятствий. Лазанье . Взаимодействие с партнёром.</p>	<p>Выполнять: кувырок вперед, стойку на лопатках, вращение в прыжке на месте на 360* Выполнять: бег по сигналу из различных исходных положений, подъем на лыжах «елочкой» и «лесенкой», поворот на спуске с горы переступанием Выполнять: прыжок в высоту согнув ноги с прямого разбега 3-5 шагов Демонстрировать: ползание по скамейке, полу (с подлезанием под ограничения и без них) Выполнять: повороты на месте(направо,</p>

Взаимодействие с предметами. Демонстрировать: ведение баскетбольного мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча одной ногой (поочередно), метание мяча с места стоя лицом в сторону метания, жонглирование разными мячами. Выполнять: сочетание ритма прохлопывания руками и протопывания

Ритмодинамика. ногами в ходьбе, прохлопывание и протопывание музыкального ритма стоя на месте и в ходьбе

Физическая подготовка (10 часов)

Развитие двигательных качеств. Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Выполнять: региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»

3 класс (68 часа)

Содержание

курса

Знания (6 часов)

Основы теоретических знаний

Тематическое планирование

Основы истории и организации физкультурной деятельности.
Основы техники базовых способов двигательной деятельности.
Биологические основы двигательной деятельности.

Педагогические основы физкультурной деятельности.

Основы личной практики физкультурной деятельности.

Характеристика видов деятельности учащихся

Рассказывать: о современном олимпийском движении, физической культуре в России в прошлом и настоящем, современных направлениях ОФП
Объяснять: общие основы техники движений и требования к ним

Характеризовать: физическое развитие и возможности его оценивания, гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями, закаливание, травматизм при выполнении физических упражнений (причины и предупреждение)
Характеризовать: средства и методы развития силы и

		<p>выносливости, способы контроля физической подготовленности</p> <p>Знать: основы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p> <p>Знать: правила контроля физического состояния в процессе занятий физическими упражнениями</p>
Техника двигательных действий (51 час)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии.</p> <p>Передвижения. Преодоление препятствий.</p> <p>Взаимодействие с партнёром. Взаимодействие с предметами.</p> <p>Ритмодинамика.</p>	<p>Выполнять: повороты в движении (шагом, бегом), кувырок назад, вращение в прыжке на месте (более 360*), падения со страховкой (вперед-назад, вправо-влево из разных исходных положений); переход из виса вися(присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади</p> <p>Демонстрировать: бег с ускорением, торможение на лыжах «полуплугом» и «плугом»</p> <p>Выполнять: прыжок в шаге с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием с 5 шагов разбега, перелазание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой</p> <p>Выполнять: размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно</p> <p>Выполнять: прием летящего мяча двумя руками снизу, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту и ловлю его, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из и. п. стоя боком</p>
Физическая подготовка (11 часов)		
<p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.</p>	<p>Выполнять: региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»</p>

4 класс (68 часа)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания (6 часов)		
<p>Основы теоретических знаний</p>	<p>Основы истории и организации физкультурной деятельности. Основы техники базовых способов двигательной деятельности. Биологические основы двигательной деятельности. Педагогические основы физкультурной деятельности. Основы личной практики физкультурной деятельности.</p>	<p>Рассказывать: об истории развития спорта, современных спортивных событиях Знать: историю и современное развитие спорта в Нижегородской области Характеризовать: технику базовых видов двигательной деятельности (ходьба, бег, метание, передвижение на лыжах, лазание, прыжки в длину и высоту, кувырок) Объяснять: причины возникновения утомления при выполнении физических упражнений Характеризовать: физическую нагрузку, ее показатели и допустимые величины; деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, динамику восстановления их после выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки по показателям этих систем Знать: основы самоконтроля при занятиях физической культурой Характеризовать: учебный предмет «Физическая культура» Объяснять: причины ошибок при выполнении физических упражнений и их предупреждение Характеризовать: личный уровень физического развития и физической подготовленности</p>
Техника двигательных действий (48 часов)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии. Передвижения. Преодоление препятствий.</p>	<p>Выполнять: переход из виса стоя (присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади Демонстрировать: одновременный одношажный ход на лыжах</p>

	<p>Лазание. Взаимодействие с партнёром. Взаимодействие с предметами. Ритмодинамика.</p>	<p>Выполнять: опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину с короткого разбега согнув ноги Выполнять: лазание по канату в два приема на высоту не менее 3м от пола Выполнять: перестроение в колонну по два, по три, по четыре в движении шагом Выполнять: передачу мяча ударом снизу (ладонью, кулаком), ловлю и передачу мяча двумя руками от груди (стоя на мете и в движении), бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановку катящегося мяча ногой (правой, левой) Воспроизводить: ритм выполнения различных двигательных действий и музыкальных произведений</p>
Физическая подготовка (14 часов)		
<p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.</p>	<p>Выполнять: региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»</p>

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

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

- 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;
- уметь:

- 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 (см. табл. 1).

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

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие 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 (см. табл. 2).

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

3 класс

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - 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 (см. табл. 3).

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

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

■ знать и иметь представление:

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

■ 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 (см. табл. 4).

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

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия В.И.Лях. 1-4 классы.
2. В.И.Лях Мой друг - физкультура. Учебник 1-4 классы..
3. Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные - 8 шт.
- мячи волейбольные - 30 шт.
- маты гимнастические - 19 шт.
- мячи для метания - 30 шт.
- скакалки - 30 шт.
- мячи баскетбольные - 55 шт.
- мелкий инвентарь: а) кегли - 6 шт. б) кубики - 10 шт
- в) гимнастические палки - 30 шт.
- наклонная гимнастическая скамья - 3.
- шашки с доской - шт.
- шахматы с доской - 1 шт.
- волейбольная сетка - 1 шт.
- канат для лазания - 1 шт.

- обруч гимнастический -5 шт.
- скамейка гимнастическая - 6 шт.
- граната 0,5 кг. - 3 шт.
- футбольные мячи-3 шт.
- резиновые мячи - 10 шт.
- гимнастическое бревно - 1 шт.

4. Имеются 2 спортивных зала, раздевалки, спортивная площадка около школы.