

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 3 г. Южно-Сахалинска

УТВЕРЖДАЮ

приказ от
31.08.2019 г.
№ 680

Директор

А.В. Умнова



Согласовано
на МС

протокол от
02.09.2019 г.

№1

Председатель МС

И.А.Ли

Проверено
заместителем
директора по УВР

31.08.2019г.

С.Е.Сулдымировой

Рассмотрено
на МО учителей начальных
классов

протокол от
31.08.2019г.

№1

Руководитель МО

Н.А.Мартыненко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
для 1-4 классов
по предмету «Физическая культура»
УМК «Школа России»

Составители программы:
учителя физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Общая характеристика курса	5
Планируемые результаты изучения курса	6
Содержание курса	9
Тематическое планирование на 1,2,3,4 класс	15
Таблица нормативов по предмету «Физическая культура»	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании Российской Федерации» (№273 – ФЗ от 29.12.2012), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе примерной программы «Физическая культура» 1-4 классы, В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2019 г.), УМК «Школа России».

Программа «Физическая культура» рассчитана на 4 года обучения, всего 506 часов. В 1 классе — 99 ч (33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классах по 102 ч (34 учебные недели).

Учебники:

1 класс	Лях В.И.	Физическая культура	2016
2 класс	Лях В.И.	Физическая культура	2014
3 класс	Лях В.И.	Физическая культура	2014
4 класс	Лях В.И.	Физическая культура	2014

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, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, 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, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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

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

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.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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. Это отход от вербальных методов и форм передачи

готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров 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: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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 принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике 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 использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с

элементами акробатики», «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя «Подвижные игры» и «Подвижные игры с элементами спортивных игр», которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются 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 учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в РФ»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов 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;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

После окончания учебного года ученик приобретает следующие знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм;
- занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закалывающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;

- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений, которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодолением полосы препятствий, элементами лазанья и перелезания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приёмы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений и упражнений из зимних видов спорта в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

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.

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

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 символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- 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.

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 влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

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.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Ступающий шаг: имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг: передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

Подъем лесенкой, елочкой, полueleлочкой. Спуск в основной и низкой стойке. Торможение палками и падением.

Организуемые команды и приемы. Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

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

Развитие физических качеств

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты 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 маленькими 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 вперёд 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 **лёгкой атлетики**.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной 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 полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале **лыжных гонок**.

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-4 класс

№	Наименование разделов - в 1 классе	Всего часов	Контрольные нормативы (зачеты)
1.	Легкая атлетика	48	1. Бег 30м 2. Челночный бег 3*10м 3. Прыжок в длину с места 4. Бег 6 мин 5. Метание теннисного мяча
2.	Гимнастика с основами акробатики	35	1. Подтягивания 2. Наклон вперед из положения стоя 3. Прыжки через скакалку 4. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ногу 5. Подъем туловища из положения лежа на спине 6. Вис на время
3.	Лыжная подготовка	16	1. Ходьба на лыжах 0,3 км
Итого:		99	

№	Наименование разделов – во 2 классе	Всего часов	Контрольные нормативы (зачеты)
1.	Легкая атлетика	48	1. Бег 30м 2. Челночный бег 3*10м 3. Прыжок в длину с места 4. Бег 6 мин 5. Метание теннисного мяча
2.	Гимнастика с основами акробатики	36	1. Подтягивания 2. Наклон вперед из положения стоя 3. Прыжки через скакалку 4. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ногу 5. Подъем туловища из положения лежа на спине 6. Вис на время
3.	Лыжная подготовка	18	1. Ходьба на лыжах 0,5 км
Итого:		102	

№	Наименование разделов - в 3 классе	Всего часов	Контрольные нормативы (зачеты)
1.	Легкая атлетика	48	1. Бег 30м 2. Челночный бег 3*10м 3. Прыжок в длину с места 4. Бег 1000 м 5. Метание теннисного мяча
2.	Гимнастика с основами	36	1. Подтягивания

	акробатики		2. Наклон вперед из положения стоя 3. Прыжки через скакалку 4. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ногу 5. Подъем туловища из положения лежа на спине 6. Вис на время
3.	Лыжная подготовка	18	1. Ходьба на лыжах 0,7 км
Итого:		102	

№	Наименование разделов - в 4 классе	Всего часов	Контрольные нормативы (зачеты)
1.	Легкая атлетика	48	1. Бег 30м 2. Бег 60м 3. Челночный бег 3*10м 4. Прыжок в длину с места 5. Бег 1000 м 6. Метание теннисного мяча
2.	Гимнастика с основами акробатики	36	1. Подтягивания 2. Наклон вперед из положения стоя 3. Прыжки через скакалку 4. Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ногу 5. Подъем туловища из положения лежа на спине 6. Вис на время
3.	Лыжная подготовка	18	1. Ходьба на лыжах 1 км
Итого:		102	

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ 1-4 КЛАССЫ**

Нормативы на начало учебного года. 1 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,4	6,5-6,9	7,0
		д	6,5	6,6-7,1	7,2
2	Бег 6 мин. (м)	м	1050	700	650
		д	850	550	450
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,7	11,6	12,0
		д	11,0	12,1	12,5
4	Прыжок в длину с места (см)	м	110	106-109	105
		д	108	104-107	103
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	50	40	30
		д	60	50	40
6	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	10	7-9	6
		д	7	5-6	4
7	Наклон вперед из положения стоя (см)		+6	От 0 до +5	-
8	Метание т/м (м)		6	3-5	2
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		14	7-13	6
10	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	1	1
		д	3	2	1
11	Вис на время (с)		50	20-49	0-19

Нормативы на конец учебного года. 1 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,2	6,3-6,7	6,8
		д	6,3	6,4-6,9	7,0
2	Бег 6 мин. (м)	м	1100	750	700
		д	900	600	500
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	10,5	10,6-10,9	11,0
		д	10,7	10,8-11,2	11,3
4	Прыжок в длину с места (см)	м	118	115-117	114
		д	116	113-115	112
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	60	50	40
		д	70	60	50
6	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	12	9-11	8
		д	9	7-8	6
7	Наклон вперед из положения стоя (см)		+6	От 0 до +5	-
8	Метание т/м (м)		8	4-8	3
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		15	8-14	7
10	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	3	2	1
		д	4	2	1
11	Вис на время (с)		60	30-59	0-29

Без учета времени

1	Ходьба на лыжах 0,3 км.				+
---	-------------------------	--	--	--	---

Нормативы на начало учебного года. 2 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,2	6,3-6,7	6,8
		д	6,3	6,4-6,9	7,0
2	Бег 6 мин. (м)	м	1100	750	700
		д	900	600	500
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,5	10,6-10,9	11,0
		д	10,7	10,8-11,2	11,3
4	Прыжок в длину с места (см)	м	118	115-117	114
		д	116	113-115	112
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	60	50	40
		д	70	60	50
6	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	12	9-11	8
		д	9	7-8	6
7	Наклон вперед из положения стоя (см)		+6	От 0 до +5	-
8	Метание т/м (м)		8	4-8	3
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		15	8-14	7
10	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	3	2	1
		д	4	2	1
11	Вис на время (с)		60	30-59	0-29

Нормативы на конец учебного года. 2 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,1-6,6	6,7
		д	6,2	6,3-6,7	6,8
2	Бег 6 мин. (м)	м	1150	800	750
		д	950	650	550
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,0	10,1-10,5	10,6
		д	10,2	10,3-10,8	10,9
4	Прыжок в длину с места (см)	м	143	128-142	127
		д	136	118-135	117
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
6	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	14	10-13	9
		д	13	9-12	8
7	Наклон вперед из положения стоя (см)		+6	От 0 до +5	-
8	Метание т/м (м)		10	6-9	5
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		16	10-15	9
10	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	3	2	1
		д	4	2	1
11	Вис на время (с)		70	40-69	0-39

Без учета времени/количества

1	Ходьба на лыжах 0,5 км.				+
---	-------------------------	--	--	--	---

Нормативы на начало учебного года. 3 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,1-6,6	6,7
		д	6,2	6,3-6,7	6,8
2	Бег 6 мин. (м)	м	1150	800	750
		д	950	650	550
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	10,0	10,1-10,5	10,6
		д	10,2	10,3-10,8	10,9
4	Прыжок в длину с места (см)	м	143	128-142	127
		д	136	118-135	117
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
6	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	14	10-13	9
		д	13	9-12	8
7	Наклон вперед из положения стоя (см)		+6	От 0 до +5	-
8	Метание т/м (м)		10	6-9	5
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		16	10-15	9
10	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	3	2	1
		д	4	2	1
11	Вис на время (с)		70	40-69	0-39

Нормативы на конец учебного года. 3 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,8	5,9-6,3	6,4
		д	6,2	6,3-6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин.,с)	м	5,30	5,31-6,0	6,1
		д	6,30	6,31-7,0	7,1
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,5	9,6-10,0	10,1
		д	9,9	10,0-10,4	10,5
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	131-149	130
		д	143	126-142	125
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
6	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	20	15-19	14
		д	19	14-18	13
7	Наклон вперед из положения стоя (см)		+6	От 0 до +5	-
8	Метание т/м (м)		12	8-11	7
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		16	10-15	9
10	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1
11	Вис на время (с)		70	40-69	0-39

Без учета времени/количества

1	Ходьба на лыжах 0,7 км.				+
---	-------------------------	--	--	--	---

Нормативы на начало учебного года. 4 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,8	5,9-6,3	6,4
		д	6,2	6,3-6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин.,с)	м	5,30	5,31-6,0	6,1
		д	6,30	6,31-7,0	7,1
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,5	9,6-10,0	10,1
		д	9,9	10,0-10,4	10,5
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	131-149	130
		д	143	126-142	125
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
6	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	20	15-19	14
		д	19	14-18	13
7	Наклон вперед из положения стоя (см)		+6	От 0 до +5	-
8	Метание т/м (м)		12	8-11	7
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		16	10-15	9
10	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1
11	Вис на время (с)		70	40-69	0-39

Нормативы на конец учебного года. 4 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		Уровень освоения		
			Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,5	5,6-6,0	6,1
		д	6,0	6,1-6,3	6,4
2	Бег 60 м. (сек.).	м	10,3	10,4-10,8	10,9
		д	10,6	10,7-11,1	11,2
3	Бег 1000 м (мин.,с)	м	5,0	5,01-5,30	5,31
		д	5,30	5,31-6,0	6,1
4	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,1-9,4	9,5
		д	9,4	9,5-9,9	10,0
5	Прыжок в длину с места (см)	м	160	145-159	144
		д	152	137-151	136
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (мал.), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) (кол-во раз)	м	4	2-3	1
		д	18	13-17	12
8	Наклон вперед из положения стоя (см)		+7	От 0 до +6	-
9	Метание т/м (м)		14	10-13	9
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)		21	16-20	15
11	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2
12	Вис на время (с)		71	60-70	0-59

Без учета времени/количества

1	Ходьба на лыжах 1 км.			+	
---	-----------------------	--	--	---	--