

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волосовская начальная общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1- 4 КЛАССА
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

(Комплексная программа физического воспитания
учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич,
2-е издание, Вологда: Учитель 2013.

Допущено Министерством образования и науки РФ №16 от 16.01.2012г.)

Разработчик программы
учитель физической культуры
Акифьева Любовь Владимировна.
Педагогический стаж 19 лет,
Высшая квалификационная категория

2017 год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения и программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».(В. И. Лях, А. А. Зданевич . – Вологда: Учитель 2013)

Цель: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1. Общая характеристика учебного предмета

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов:

Содержание первого раздела: Техническая подготовка. Способы двигательной деятельности соотносятся с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание второго раздела: Физическая подготовка. Средства для развития двигательных качеств ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной

Содержание третьего раздела: Теоретическая подготовка. Содержит знания о физической культуре соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвития и самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы – осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи – признание её, как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

3. Место учебного предмета в учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 68 часов в год (2 часа в неделю) для 2 – 4 классов, 66 часов в год (2 часа в неделю) для 1 класса. Общий объём учебного времени составляет 270 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую, вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Распределение учебного времени прохождения
программного материала по физической культуре в 1-4 классах.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)							
		класс							
		1 кл.	Характеристика деятельности обучающихся	2 кл.	Характеристика деятельности обучающихся	3 кл.	Характеристика деятельности обучающихся	4 кл.	Характеристика деятельности обучающихся
1	Базовая часть	50		52		52		52	
1.1	Основы знаний о Физической культуре	В процессе урока							
		<p>Объяснять значение понятия «физическая культура»; понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека; называть части тела человека; понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня; понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур; определять внешние признаки собственного недомогания;</p>	<p>Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека; определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя; определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека; подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим</p>	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека; формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи</p>	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России; анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека; Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах; Понимать строение дыхательной</p>				

			<p>дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека; называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания; уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики;</p>	<p>и активными занятиями физическими упражнениями; объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры; наблюдать свои показатели длины и массы тела; регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств</p>	<p>системы человека; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека; характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки; выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p>
1.2	Подвижные игры	12 ч.	12 ч.	В процессе урока	
		<p>Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>

1.3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	12 ч.	12 ч.	12ч.	12 ч.
		<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию;</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p>
1.4	<i>Лёгкая атлетика</i>	14 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.
		<p>Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м</p>	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км с учётом времени время; выполнять прыжок в длину с места</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>

1.5	<i>Лыжная подготовка</i>	12 ч.	14 ч.	14 ч.	14 ч.
		Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
2	Вариативная часть	16 ч.	16 ч.	28 ч.	28 ч.
2.1	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола</i>	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
		Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом и баскетболом; освоить элементы игры в футбол и баскетбол ;	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом и баскетболом; освоить элементы игры в футбол и баскетбол;	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом и баскетболом; освоить элементы игры в футбол и баскетбол;	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в футбол и баскетбол; выполнять основные технические действия футбола и баскетбола;

2.2	Углублённое изучение оздоровительных упражнений	4 ч.	4 ч.	В процессе урока	
		Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для профилактики нарушений зрения, комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств, дыхательная гимнастика.
2.3	Плавание			16 ч.	16 ч.
				Знать и выполнять правила поведения и технике безопасности в бассейне. Правильно дышать при плавании кролем на груди, на спине. Знать основные правила закаливания, названия спортивных способов плавания. Выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техникой плавания способом – кроль на спине, на груди; погружаться в воду с головой, нырять; прыжки в воду; плавать в глубокой воде;	Знать и выполнять правила поведения и технике безопасности в бассейне. Правильно дышать при плавании кролем на груди, на спине. Знать основные правила закаливания, названия спортивных способов плавания. Выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техникой плавания способом – кроль на спине, на груди; погружаться в воду с головой, нырять; прыжки в воду; плавать в глубокой воде;

Распределение материала носит условный характер. Возможны изменения в сетке часов по лыжной подготовке и плаванию с учетом погодных условий или технического обеспечения в бассейне.

Замена будет производиться на подвижные игры и углублённое изучение оздоровительных упражнений.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты содержания учебного предмета.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

Предметными результатами освоения учениками содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 подсчёт 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.

5. Содержание курса

Раздел I: Техническая подготовка.

Перечень базовых способов двигательной деятельности.

Вращения, падения, равновесие.

1 класс: перекаты лежа (вправо, влево); вращения на месте в разных исходных положениях; перекаты в группировке; вращение в прыжке на месте (180); падение с санок; падение при передвижении на лыжах.

2 класс: Кувырок вперед, стойка на лопатках, вращение на месте (360), падение на лыжах при спусках.

3 класс: Повороты при передвижении (шагом, бегом, прыжками), кувырок назад, вращение в прыжке на месте (более 360), падения со страховкой вперед - назад, вправо - влево (из разных исходных положений).

4 класс: Переход из вися стоя (присев) в упор с помощью, переход из одного вися в другой (из вися присев в вис стоя сзади).

Передвижения.

1 класс: Ходьба (обычная, ускоренная, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с разным положением рук, по “фигурной” разметке - круг, квадрат и т.п.), бег (в спокойном темпе, ускоренном, изменением направления, изменением скорости, по “фигурной” разметке, изменением амплитуды движений ног, челночный бег), лыжи (повороты переступанием, ступающий шаг, скользящий шаг, спуски, подъем ступающим шагом), санки (спуски сидя-лежа, повороты с торможением).

2 класс: Бег (по сигналу из различных исходных положений, с преодолением незначительных препятствий, с высокого старта по команде), лыжи (попеременный двухшажный ход без палок, подъем елочкой, подъем лесенкой, поворот в движении переступанием).

3 класс: Бег (с ускорением, бег высоко поднимая бедро), лыжи (торможение полуплугом, плугом).

4 класс: Лыжи (одновременный одношажный), плавание (кроль на спине).

Преодоление препятствий.

1 класс: Спрыгивание с возвышения малой высоты, прыжок в длину с места, опорный прыжок ноги врозь (с места и с разбега), преодоление отдельных препятствий (с опорой и без, с места).

2 класс: Прыжок в высоту согнув ноги, с прямого разбега, 3 - 5 шагов,

3 класс: Прыжок в шаге с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием, с 5 шагов разбега, перелезание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой.

4 класс: Опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Лазание, ползание.

1 класс: Лазание (по гимнастической скамейке, стенке).

2 класс: Ползание (по скамейке, по полу).

3 класс: Лазание по шесту (по канату) в три приема.

4 класс: Лазание в два приема.

Взаимодействие с партнером.

1 класс: Построения (в шеренги, колонну), выполнение строевых команд (равняйся, смирно,вольно, шагом марш, на месте, стой), размыкание от середины.

2 класс: Повороты на месте (направо - налево), выполнение команд шире шаг, короче шаг.

3 класс: Размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно.

4 класс: Перестроение в колонну по 2, 3, 4 в движении шагом.

Взаимодействие с предметами, снарядами.

1 класс: Подбрасывание и ловля различных мячей одной-двумя руками, передача мяча одной рукой (снизу, сверху, сбоку) - ловля двумя руками, катание мяча руками, ногами, удары по мячу рукой (снизу, сбоку, сверху), удары по мячу ногой (пальцами, подъемом), манипулирование гимнастической палкой, обручем, лентой, скакалкой, надувным шариком.

2 класс: Ведение мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча ногой (поочередно), метание мяча с места из положения стоя лицом, жонглирование мячами.

3 класс: Прием летящего мяча двумя руками снизу, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту, ловля и передача мяча двумя руками от груди, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из положения стоя боком.

4 класс: Передача мяча ударом (ладонью, кулаком) снизу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановка мяча ногой, вис на движущемся шесте (канате).

Ритмика.

1 класс: Прохлопывание ритмических рисунков на месте (сидя, лежа, стоя), протаптывание ритмических рисунков стоя на месте, прохлопывание ритмических рисунков с изменением положения рук, сочетание похлопывания ритмических рисунков стоя на месте, ритмическая ходьба, ритмическая ходьба в сочетании с прохлопыванием.

2 класс: Сочетание движений рук и ног в ходьбе, прохлопывание музыкального ритма, протопывание музыкального ритма, тоже в ходьбе.

3 класс: Ритм короткого разбега в прыжках, ритм метания мяча с места.

4 класс: Выстукивание музыкальных ритмов (вальса, польки и п.т.), воспроизведение ритма выполнения различных двигательных действий.

Плавание.

3 класс: Упражнения на дыхание – выдох в воду; Скольжение на груди, на спине

4 класс: в «стрелочке»; техника работы ног кролем на груди, на спине; техника работы рук кролем на груди, на спине; техника движения ног кролем на груди в сочетании с дыханием; координация движений рук и ног кролем на груди на задержке дыхания; кроль на спине в полной координации; прыжки с бортика в воду «солдатиком» в большом бассейне; техника стартов - из воды, с тумбочки.

Требования к результатам обучающей и учебной деятельности.

Обобщенным требованием к обучающей деятельности учителя физической культуры является овладение всеми базовыми разновидностями способов двигательной деятельности (определенными программой) всеми учениками отнесенными к основной медицинской группе на уровне навыка. Исключение могут составить ученики имевшие более 30% пропусков занятий по уважительной причине. Во всех других случаях преподаватель несет ответственность за соответствие уровня обученности учеников требованиям к результатам представленным ниже.

По окончании учебного года ученики должны владеть техникой.

1 класс:

- горизонтальных и вертикальных вращений на 180(приземление без потери равновесия)
- падение и вставания при передвижении на лыжах
- ходьбы с фиксированной осанкой
- ходьбы по разметке (фигурам)
- бега с изменением направления и амплитуды движения ног
- поворота на лыжах, переступанием (от пяток)
- спуска на лыжах в любой стойке
- устойчивого и мягкого приземления после спрыгивания (возвышение малой высоты)
- прыжка в длину с места с мягким приземлением на обе ноги
- преодоление препятствий перелезанием, прыжком с опорой, запрыгиванием - спрыгиванием
- лазания по гимнастической стенке, скамейке
- выполнения команд: «В одну шеренгу становись!», «В одну колонну становись!», «равняйся, смирно, вольно, шагом марш, стой, на месте, от середины вправо - влево разомкнись»
- подбрасывания и ловли различных мячей двумя руками
- передача и ловля различных мячей одной рукой (снизу - сверху - сбоку)
- ритмической ходьбой с прохлопыванием.

2 класс:

- 2 кувырка вперед
- горизонтальных и вертикальных вращений на 360 (приземление без потери равновесия)
- стойка на лопатках
- падение и вставание при спуске на лыжах
- бег по сигналу из различных исходных положений и высокого старта
- попеременный двухшажный ход без палок
- подъем на лыжах переступанием в движении
- подъем на лыжах елочкой, лесенкой
- разметки 3-шагов разбега для прыжков в высоту
- преодоления высоты 50 см, согнув ноги с прямого разбега
- перелезания со снаряда на снаряд
- ползания по скамейке, по полу
- выполнения команд “направо - налево”, “шире шаг”, “короче шаг”
- ведение баскетбольного мяча руками

- ведение баскетбольного мяча ногами
- метание малого мяча из положения “стоя лицом”
- жонглирование 2-мя мячами (малыми, средними)
- прохлопывание музыкального ритма.

3 класс:

- выполнение команд: разомкнись, сомкнись, кругом, в две шеренги (колонны) стройся, налево - направо - марш, противходом марш
- кувирки назад
- падения вперед - назад, вправо - влево (со страховкой)
- бег с ускорением
- бег высоко поднимая бедро
- разметка короткого разбега в прыжках в длину
- отталкивание в шаге с мягким приземлением на две ноги с короткого разбега
- разметка разбега в пять шагов в прыжках в высоту
- прыжок в высоту перешагиванием с пяти шагов разбега
- перелезания через препятствие равное (больше) роста школьника
- преодоления препятствия 0,5 роста школьника перемахом с опорой
- лазания в три приема на три метра от места хвата
- прием и отбивание мяча руками снизу
- подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту
- ловля и передача мяча двумя руками от груди
- метание мяча в цель
- метание мяча с места из исходного положения стоя боком
- ритм разбега в прыжках, метании мяча с места
- кроль на груди (не менее 25м.)
- торможение полуплугом, плугом.
- Техника плавания способом кроль на спине, на груди
- Техника простых поворотов.
- Техника стартов - из воды

4 класс:

- вис лежа, присев, согнувшись, переход в упор
- **перехода из одного вися в другой**
- одновременный одношажный ход
- кроль на спине (не менее 25м)
- опорный прыжок согнув ноги по разделениям (вскок-соскок)
- прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега при отталкивании из квадрата 50x50 см
- лазание в два приема (3 м от места хвата)
- выполнения команд в движении (налево – направо по 2, 3, 4 марш, дистанция, интервал)
- передачи мяча ударом снизу (кулаком, ладонью)
- передачи мяча двумя руками в движении
- бросок мяча двумя руками от груди в цель (из 5 попыток)
- остановка мяча ногой
- перемещение в вися на шесте (канате) с препятствия на препятствие
- ускоренного, замедленного ритма выполнения различных двигательных действий.
- Техника плавания способом кроль на спине, на груди
- Техника простых поворотов.
- Техника стартов - из воды, с тумбочки.

Раздел II: Физическая подготовка

Ориентировочный состав средств для развития двигательных качеств у школьников 1 - 4 классов.

Перечень средств для развития отдельно взятого двигательного качества дается по нарастающей мере трудности в отношении к возрастным возможностям учеников и требованиям к организации упражнений. Нет необходимости в четкой дифференцировке перечня средств по классам (это - для 1 класса, это - для 2 класса). Преподаватель, с учетом имеющихся методических рекомендаций, передового опыта и опыта своей деятельности, достаточно легко сможет осуществить процедуру распределения средств. Тем более, что большая часть используется повторно и неоднократно на протяжении всех лет обучения в школе. Предлагаемый состав средств должен ориентировать, а не директировать. В этом случае появляется возможность индивидуализации профессиональной деятельности педагога с учетом условий и возможностей конкретной школы и конкретного класса.

Исходя из представлений о том, что оздоровительные задачи не могут иметь самостоятельного решения, т.к. в большей мере зависят не только от физического воспитания, но и от других факторов (наследственность, среда, образ жизни), следует определить средства оздоровительного воздействия (упражнения на дыхание, осанку) как составную часть физической подготовки. Это продиктовано тем, что формирование функций дыхания связано с двигательными качествами выносливости и быстроты, а формирование осанки – с двигательными качествами силы (мышечный корсет) и гибкости (форма позвоночника).

В предлагаемом перечне средств, представлены далеко не все возможные виды упражнений. Да, в этом и нет необходимости.

Важно представить набор базовых средств, которые, с учетом возможности использования из разновидностей и сочетаний, определяет разнообразии средств физической подготовленности школьников.

Быстрота:

- Движения остановки, смены положений по сигналу с максимальной быстротой.
- Движения руками в максимальном темпе стоя на месте.
- Бег на месте в максимальном темпе.
- Подвижные игры, где проявляется быстрота движений.
- Бег на короткие отрезки (10, 20, 30 м).
- Челночный бег (10 x 5 м, 4 x 9 м, 3 x 10 м)
- Упражнения на расслабление (стоя, сидя, лежа, в ходьбе).
- Бег в упоре с максимальной скоростью.

Ловкость:

- Преодоление отдельных препятствий в ходьбе, беге, прыжке (мяч, скамейка, мат, обруч).
- Перемещение в ходьбе в положениях лицом, спиной, боком.
- Тоже в беге.
- Тоже прыжками (на 1-ой, 2-х, поочередно).
- Перемещения в необычных положениях(в упоре присев сзади, в упоре лежа, в упоре стоя на коленях, на мяче).
- Перемещение (в ходьбе, беге) с предметами.
- Тоже, манипулируя предметами.
- Перемещения со сменой направлений движения.

- Перемещения неоднократной сменой темпа движений.
- Манипуляция предметами (подбрасывание, ловля, передача, катание, бросания, кручение).
- Тоже с партнером.
- Элементы акробатики и комбинации из них (группировка, перекаты, кувырки, стойки).
- Прыжки на месте с поворотами.
- Подвижные игры с элементами ловкости.
- Ассиметричное выполнение движений руками, ногами.
- Упражнения в статическом равновесии (на месте)
- Упражнения в динамическом равновесии (в движении).
- Упражнения в “сокращении - расслаблении” мышечных групп по заданию.
- Бег по препятствию, разметке.
- Упражнения на пространственную точность движений и положений частей тела.

Гибкость:

- Маховые, вращательные, наклонные движения руками, ногами, туловищем с большой и максимальной амплитудой.
- Пассивные упражнения на растягивание (с помощью партнера).
- Статическое растягивание (выпады, полушпагаты).
- Упражнения на укрепление суставов (плеча, стопы, кисти).

Скоростно – силовые:

- Прыжки на месте - на 1-ой, 2-х, поочередно.
- Прыжки с места в разных направлениях. Прыжки в глубину.
- Прыжки на возвышения.
- Прыжки через препятствие.
- Многоскоки.
- Прыжки со скакалкой.
- Подвижные игры с прыжками и бегом.
- Прыжки с мостика, препятствия.

Сила:

- Упражнения с малыми отягощениями (с гантелями, набивными мячами).
- Передвижения в висах и упорах.
- Лазание, ползание, перемещения.
- Сгибание, разгибание рук в упоре стоя, лежа.
- Подтягивания в висе, в висе лежа.
- Комплекс силовых упражнений.
- Упражнения в парах.

Выносливость:

- Упражнения на дыхание в состоянии покоя.
- Техника дыхания при выполнении циклических упражнений.
- Техника дыхания при выполнении ациклических упражнений и напряжения.
- Техника парадоксального дыхания.
- Задержки дыхания.
- Ходьба.
- Равномерный бег в сочетании с ходьбой.
- Равномерный бег.
- Подвижные игры с бегом.
- Кроль на груди в полной координации (25 м)

Раздел III: Теоретическая подготовка.

Тематика базовых знаний.

1. Основы истории и организации физкультурной деятельности.

- 1.1. Возникновение и сущность физических упражнений.
- 1.2. История олимпийского движения.
- 1.3. Современное олимпийское движение.
- 1.4. Физическая культура России в прошлом, в настоящее время.
- 1.5. История развития спорта.
- 1.6. Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).
- 1.7. Традиционные направления ОФП (ходьба, бег, плавание, ОРУ).

2. Основы техники базовых способов двигательной деятельности.

- 2.1. Тело человека. Положение тела и его частей.
- 2.2. Виды движений осуществляемых телом человека и его частями.
- 2.3. Виды двигательных действий для обеспечения перемещений человека по земле, воде, снегу.
- 2.4. Виды двигательных действий для преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.
- 2.5. Виды двигательных действий для обеспечения взаимодействий с партнерами.
- 2.6. Виды двигательных действий со снарядами и на снарядах.
- 2.7. Техника базовых способов двигательной деятельности.
- 2.8. Виды физических упражнений.
- 2.9. Развитие движений у человека.

3. Биологические основы двигательной деятельности.

- 3.1. Строение тела. Осанка.
- 3.2. Формирование осанки.
- 3.3. Техника дыхания.
- 3.4. Требования к одежде и обуви для занятий различными физическими упражнениями и в различных условиях.
- 3.5. Режим дня в связи с занятиями физическими упражнениями.
- 3.6. Физическое развитие.
- 3.7. Утомление. Причины его возникновения при выполнении физических упражнений.
- 3.8. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
- 3.9. Закаливание.
- 3.10. Работа мышц, связок, сухожилий при выполнении физических упражнений.
- 3.11. Восстановление после выполнения физических упражнений.
- 3.12. Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе выполнения физических упражнений.
- 3.13. Травматизм при занятиях физическими упражнениями. Причины и предупреждение.
- 3.14. Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3.15. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

4. Психолого-педагогические основы двигательной деятельности.

- 4.1. Знания, умения, навыки в физкультурной деятельности.
- 4.2. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями.
- 4.3. Учебный предмет “физическая культура”.
- 4.4. Физические качества человека.

- 4.5. Характеристика, средства и методы развития силы.
- 4.6. Характеристика, средства и методы развития выносливости.
- 4.7. Характеристика, средства и методы развития гибкости.
- 4.8. Характеристика, средства и методы развития быстроты.
- 4.9. Характеристика, средства и методы развития ловкости.
- 4.10. Способы контроля уровня физической подготовленности.
- 4.11. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.
- 4.12. Правила выполнения физических упражнений.
- 4.13. Основы обучения технике физических упражнений.
- 4.14. Причины ошибок в процессе обучения физическим упражнениям и их предупреждение.
- 4.15. Характеристика общеразвивающих упражнений и правила их использования.
- 4.16. Методические правила самообучения технике физических упражнений.
- 4.17. Страховка и самостраховка в процессе выполнения физических упражнений.

5. Основы личной практики физкультурной деятельности.

- 5.1. Разработка индивидуального комплекса утренней зарядки.
- 5.2. Индивидуальный паспорт здоровья.
- 5.3. Определение индивидуальных показателей физического развития и их характеристика.
- 5.4. Пульсометрия.
- 5.5. Тестирование физических качеств.
- 5.6. Характеристика индивидуального типа телосложения.

Примерное распределение тем теоретической подготовки по годам обучения.

Блок знаний	1	2	3	4
История и управление (1)	1.1.	1.1.; 1.2.	1.1; 1.2; 1.4;	1.1;1.2; 1.4;1.5
Основы техники (2)	2.1; 2.2	2.3;2.4; 2.6.;2.9.	2.3; 2.4; 2.5.; 2.6.	2.3; 2.4; 2.7;2.8.
Биологические основы (3)	3.1; 3.3; 3.4; 3.5.	3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5.	3.1;3.2; 3.3; 3.4; 3.5.	3.2; 3.3; 3.4; 3.6; 3.10; 3.13.
Психолого-педагогические основы (4)	4.2; 4.4; 4.5; 4.6.	4.2; 4.4; 4.5; 4.6; 4.9	4.2;4.4; 4.5; 4.6; 4.8.	4.1; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7.
Личная практика (5)			5.1; 5.6.	5.1; 5.2; 5.6.

6. Работа с учебниками по физической культуре

«Мой друг – физкультура» учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы, 5-е издание, автор: Лях Владимир, издательство: Просвещение, серия: Физическое воспитание. Допущено Министерством образования Российской Федерации. Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного для учащихся начальных классов текста знакомит их с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными программными упражнениями. Учебник содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний,

умений и навыков, полученных на уроках физической культуры; комплексы упражнений для развития быстроты, гибкости, координации движений; тексты для оценки физической подготовленности. В конце учебника помещены методические рекомендации для учителя и родителей. Они помогут им организовать работу с помощью учебника в школе и дома. Учебник написан в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов"....

Книга-посвящена не просто знакомству обучающего с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека. С помощью рисунков и вопросов ученик, рассуждая, самостоятельно находит ответы на такие вопросы, как: «Зачем нужно двигаться?», «Зачем нужен режим дня?», «Как выполнять зарядку и физкультминутки?», «Как появились физические упражнения?», «Откуда появились Олимпийские игры?» и др. Многие темы связаны с формированием основ здорового образа жизни: «Как укрепить органы дыхания?», «Зачем нужно закаляться?», «Зачем нужны полезные привычки?», «Как оборудовать дома спортивный уголок?», «Зачем соблюдать правила в игре?», «Как собраться в поход?».

Авторский замысел предполагает самостоятельный выбор учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Главное, чтобы ученику было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых сделать так, чтобы урок физической культуры стал потребностью и помог ученику открыть удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

7. Планируемые результаты освоения программы физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

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

Обучающиеся:

1. Освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр;
2. Научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
3. Освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
4. Научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

5. Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие системы дыхания;
6. Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
7. Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1. Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
2. Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
3. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их;
4. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

1. Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
2. Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
3. Измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
2. Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
4. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
5. Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
6. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
7. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

8. Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов по окончании учебного года.

1 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег на 1000 м	Без учёта времени					

2 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-6
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учёта времени					

3 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег на 1000 м, мин.	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах на 1000 м, мин.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

4 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висячем положении, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Ходьба на лыжах на 1000 м, мин.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег на 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

9. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений

в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценивание физической подготовленности обучающихся СМГ и ОВЗ.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательного учреждения в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. СМГ комплектуется врачом, который в зависимости от показаний здоровья учащихся регламентирует доступность освоения ими тех или иных тем и разделов программы.

Дети, которые составляют СМГ и ОВЗ, по своим двигательным возможностям не сравниваются со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ и ОВЗ значительно снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп.

Кроме того, каждый из обучающихся СМГ и ОВЗ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивание достижений обучающихся СМГ и ОВЗ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ и ОВЗ в первую очередь оцениваются их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ и ОВЗ соблюдается особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ и ОВЗ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических

возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), и выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Дидактические карточки	К
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
<i>Печатные пособия</i>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Музыкальный центр	---
Мегафон	---
Экранно-звуковые пособия	---
Аудиозаписи	---
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Козел гимнастический	1
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
Стенка гимнастическая	8
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	7
Мячи: баскетбольные	Ф

Мячи: волейбольные	П
Мячи: набивные весом 1 кг;	П
Мячи: футбольные	П
Скакалка детская	К
Мячи: малый (теннисный)	К
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Коврики: гимнастические, массажные	5
Палка гимнастическая	Ф
Обруч пластиковый детский	Ф
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	Д
Рулетка измерительная	Д
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	Д
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Содержание

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.....	2
Общая характеристика учебного предмета.....	2
Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.....	3
Место учебного предмета в учебном плане.....	3
Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 классах.....	4
Личностные, метапредметные и предметные результаты содержания учебного предмета.....	9
Содержание курса. Раздел I: Техническая подготовка. Перечень базовых способов двигательной деятельности.....	10
Требования к результатам обучающей и учебной деятельности.....	13
Раздел II: Физическая подготовка. Ориентировочный состав средств для развития двигательных качеств школьников 1 - 4 классов.....	15
Раздел III: Теоретическая подготовка. Тематика базовых знаний.....	17
Работа с учебниками по физической культуре.....	18
Планируемые результаты освоения программы физическая культура.....	19
Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов по окончанию учебного года.....	21
Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....	23
Оценивание физической подготовленности обучающихся СМГ и ОВЗ.....	24
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	25