

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Натальино»
Балаковского района Саратовской области

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО Руководитель ШМО <u>Метелица</u> / <u>Петькина Т.П.</u> Протокол № 3 от « 15 » октября 2019 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР <u>Путинцева</u> / <u>О.Н. Путинцева</u> « 16 » октября 2019 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МАОУ СОШ с.Натальино <u>Ревизцева</u> / <u>Н.А. Ревизцева</u> Приказ № 240 от « 16 » октября 2019 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(название предмета)

в 1 - 4 классах
(уровень обучения)

ФГОС

Уровень образования: начальное/основное

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОУ СОШ с. Натальино
протокол № 3
от 16 октября 2019 г.

2019 г.
(год разработки Программы)

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2012, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

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 2007г. №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, 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.

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»;
- 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 2010г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных 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 этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и 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).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
- Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.
- **Личностные результаты:**
 - – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
 - – оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметными результатами:**
 - – 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:

- – планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности 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;
- – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

«Физическая культура»

1 класс

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку в связи с не менее чем лыжной базой для обучающихся 2 классов.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
Часов в неделю		3
	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	В процессе урока
1-2	Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	2
3-7	Легкая атлетика: бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	5
8-12	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
13-18	Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	6
19-20	Легкая атлетика: броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
21	<i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1

	Акробатические упражнения.	
22-26	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	5
27-31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	5
32-34	<i>Общеразвивающие упражнения</i> на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости.	3
35-36	<i>Общеразвивающие упражнения</i> на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации.	2
37-38	<i>Общеразвивающие упражнения</i> на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей.	2
39	Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики.	1
40-45	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	6
46-51	<i>Лыжные гонки:</i> повороты; спуски. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	6
52-56	<i>Лыжные гонки:</i> подъёмы; торможение.	5
57	Контрольный урок по лыжным гонкам.	1
58-70	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	13
71	Контрольный урок по баскетболу.	1
72-76	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча.	5
77	Контрольный урок по волейболу.	1
78-85	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	8
86-87	Развитие силовых способностей	2
88-89	Плавание: подводные упражнения: вхождение в воду (теория).	2
90-91	Плавание: передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие (теория).	2
92-93	Плавание: упражнения на согласование работы рук и ног (теория)	2
94	Контрольный урок по ФК.	1
95-97	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Развитие выносливости.	3
98-99	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики.</i> Развитие координации и быстроты.	2
Всего часов		99

Оценочный материал

Уровень физической подготовленности учащихся 1-го класса (7–8 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

Учебные нормативы по физкультуре 1 класс

Контрольные упражнения						
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7

Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Приседания за 1 мин						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		1-2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80

7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
		д									
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Содержание учебного предмета

«Физическая культура»

2 класс

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. Особенности физической культуры разных народов. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

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. **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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 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.

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.

Легкая 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.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Волейбол: подбрасывание мяча.

Плавание (теория)

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: передвижение с поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.

Развитие силовых способностей 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).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.

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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на

лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
Часов в неделю		3
	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. Особенности физической культуры разных народов. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. 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. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	В процессе урока
1-2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики.	2
3-7	Легкая атлетика Развитие координации и быстроты.	5
8-12	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
13-18	Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	6
19-20	Легкая атлетика: броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
21	Контрольный урок по лёгкой атлетике.	1
22-26	<i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.	5
27-31	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	5

32-34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	3
35-36	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости.</i>	2
37-38	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации.</i>	2
39-40	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей.</i>	2
41	Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики.	1
42-47	<i>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>	6
48-53	<i>Лыжные гонки: повороты; спуски. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</i>	6
54-58	<i>Лыжные гонки: подъёмы; торможение.</i>	5
59	Контрольный урок по лыжным гонкам.	1
60-74	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	15
75	Контрольный урок по баскетболу.	1
76-82	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча.	7
83	Контрольный урок по волейболу.	1
84-90	Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.	7
91	Контрольный урок по футболу.	1
92-93	Плавание: подводные упражнения: вхождение в воду (теория).	2
94-95	Плавание: передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие (теория).	2
96-97	Плавание: упражнения на согласование работы рук и ног (теория)	2
98	Контрольный урок по ФК.	1
99-100	<i>Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.</i>	2
101-102	<i>Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей.</i>	2

Оценочный материал

2 класс

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

Контрольные упражнения	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	3	2	1	8	6	4
Метание мяча в цель с 6 м из пяти попыток	3	2	1	3	2	1
Ходьба на лыжах 1 км (мин/с)	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
Ч/б 3x10 м/с или бег 30 м с высокого старта, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 2-го класса (8–9 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с	145	135	125	135	125	115

места, см						
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

Учебные нормативы по физкультуре 2 класс

Контрольные упражнения						
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37—8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10

Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические комбинации. Например: кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

Легкая 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.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

.Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Плавание (теория)

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: 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 с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

На материале лыжных гонок

Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Часов в неделю	3
	Знания о физической культуре Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	В проце

	<p>упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	все урока
1-2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики.	2
3-7	Легкая атлетика Развитие координации и быстроты.	5
8-12	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
13-18	Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	6
19-20	Легкая атлетика: броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
21	Контрольный урок по лёгкой атлетике.	1
22-26	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	5
27-31	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	5
32-34	Акробатические комбинации. Например: кувырок вперёд 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 вперёд.	3
35-36	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие гибкости.	2
37-38	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие координации.	2
39-40	<i>Общеразвивающие упражнения</i> на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей.	2
41	Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики.	1
42-47	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	6
48-53	<i>Лыжные гонки:</i> повороты; спуски. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	6
54-58	<i>Лыжные гонки:</i> подъёмы; торможение	5
59	Контрольный урок по лыжным гонкам.	1
60-74	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале	15

	баскетбола.	
75	Контрольный урок по баскетболу.	1
76-82	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	10
83	Контрольный урок по волейболу.	1
84-90	Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	4
91	Контрольный урок по футболу.	1
92-93	Плавание: подводные упражнения: входение в воду (теория).	2
94-95	Плавание: передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие (теория).	2
96-97	Плавание: упражнения на согласование работы рук и ног (теория)	2
98	Контрольный урок по ФК.	1
99-100	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Развитие выносливости.	2
101-102	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Развитие силовых способностей.	2
Всего часов		102

Оценочный материал 3 класс

Контрольные упражнения	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Ч/б 3x10 м/с или бег 30 м с высокого старта, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	4	2	1	13	8	5
Метание мяча в цель с 6 м из пяти попыток	4	3	1	4	3	1
Бег на лыжах 1 км (мин/с) или 2 км без учета времени	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 1500 м, мин. с	без учёта времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 3-го класса (9–10 лет)

Контрольные	Мальчики	Девочки
-------------	----------	---------

упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

Учебные нормативы по физкультуре 3 класс

Контрольные упражнения						
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100

Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 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. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические комбинации. Например: кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

Легкая 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.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

.Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Плавание (теория)

Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: 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 с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

На материале лыжных гонок

Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
Часов в неделю		3
	<p>Знания о физической культуре Физическая культура. 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 закаляющих 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. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	В процессе урока
1-2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики.	2
3-7	Легкая атлетика Развитие координации и быстроты.	5
8-12	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	5
13-18	Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	6
19-20	Легкая атлетика: броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	2
21	Контрольный урок по лёгкой атлетике.	1
22-26	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	5
27-31	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	5
32-34	Акробатические комбинации. Например: кувырок вперёд 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 вперёд.	3
35-36	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие гибкости.	2
37-38	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	2

	Развитие координации.	
39-40	<i>Общеразвивающие упражнения</i> на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей.	2
41	Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики.	1
42-47	<i>Лыжные гонки</i> . Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	6
48-53	<i>Лыжные гонки</i> : повороты; спуски. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	6
54-58	<i>Лыжные гонки</i> : подъёмы; торможение.	5
59	Контрольный урок по лыжным гонкам.	1
60-74	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	15
75	Контрольный урок по баскетболу.	1
76-82	Подвижные и спортивные игры. Волейбол: подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	10
83	Контрольный урок по волейболу.	1
84-90	Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	4
91	Контрольный урок по футболу.	1
92-93	Плавание: подводные упражнения: вхождение в воду (теория).	2
94-95	Плавание: передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие (теория).	2
96-97	Плавание: упражнения на согласование работы рук и ног (теория)	2
98	Контрольный урок по ФК.	1
99-100	<i>Общеразвивающие упражнения</i> . Развитие выносливости.	2
101-102	<i>Общеразвивающие упражнения</i> . Развитие силовых способностей.	2
Всего часов		102

Оценочный материал

4 класс

Контрольные упражнения	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с разбега, в высоту (см)	300 100	260 90	220 80	260 95	220 90	180 80
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во	5	3	2	14	9	7

раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Бег 2000 м, мин. с	без учёта времени					
Метание мяча 150 гр (м)	27	22	18	17	15	12
Бег на лыжах 1 км (мин/с) или 2 км без учета времени	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Для определения и оценки результатов уровня физической подготовленности (УФП) учащихся используются тесты по программе «Президентское многоборье». Контроль за физической подготовленностью учащихся осуществляется два раза в учебном году. Сентябрь – исходный УФП, апрель (май) – конечный

Уровень физической подготовленности учащихся 4-го класса (10–11 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Учебные нормативы по физкультуре 4 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14

Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

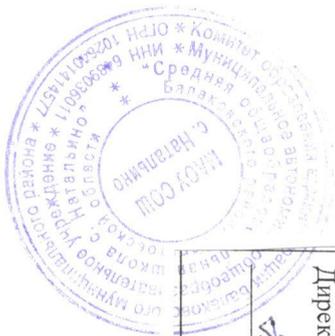
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Библиотечный фонд:

- В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2012 г.
- В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2010.
- методические издания по физической культуре для учителей;
- И.М.Коротков. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ.культуры, Москва, Просвещение, 1979 г.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные



Директор МАОУ СОШ с. Натальино


Н.А. Ревизцева

средлено печатью

лист 26