

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАНО-ЛИСИЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>Рассмотрено</b>	<b>Согласовано</b>	<b>Утверждаю</b>
Руководитель МО <i>Михайлова</i> / <i>Михайлова</i> /	Заместитель директора МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ»	Директор МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ»
Протокол № <u>5</u>	» <i>С.И.</i> /Лаптева С.И./	Галайко И.Н./
от « <u>20</u> » <u>06</u> 20 <u>19</u> г.	« <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	Приказ № <u>133</u> от « <u>02</u> » <u>09</u> 20 <u>19</u> г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

1 -4 класса

базовый уровень

срок освоения 4 года

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

2019 год

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура» Рабочая программа составлена на основе комплексной программы «Физическая культура» предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. Автор: доктор педагогических наук В.И.Лях. (М.: Просвещение, 2011) Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе — 66 ч, 2 класс — 68 ч, 3 класс — 68 ч, 4 класс — 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2ч в неделю

Универсальными компетенциями учащихся 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 учащимися 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 учащимися 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 ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися 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 её напряжённость 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 необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

— об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

— способах и особенностях движения и передвижений человека;

— терминологии разучиваемых упражнений;

— основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

— причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

### **Уровень развития физической культуры учащихся 1 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 1 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

#### Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

#### Демонстрировать:

Физ.способно сти	Физические упражнения	Мал ьчики	Дев очки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,с	7,3	7,8
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	115	110
Силовые	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во	2	1

	раз)		
Выносливость	Бег 1 000м	Без времени	учёта
Координация	Челночный бег 3х10м, с	12,0	12,5

Требования к уровню подготовки учащихся 1 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	7.4	7.3 - 6.2	5.6	7.6	7.5 – 6.4	5.8
<u>3 x 10м</u>	11.2	10.8 – 10.3	9.9	11.4	11.3-10.6	10.2
<u>Прыж с места(см)</u>	100	115-135	155	90	110-130	150
<u>Подтяг</u>	1	2 – 3	4	2	4 – 8	12
<u>Прыж с разбега</u>	2м00с м	2м20см	2м40см	1м50см	1м70см	1м90см
<u>Метание мяча</u>	13	15	17	8	10	12
<u>Прыж в высоту</u>	50см	55-65см	70см	45см	50-60см	65см
<u>Прыж через скак. 30сек</u>	5	6-14	15	10	11-19	20
<u>Наклон вперёд из положения сидя,см</u>	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более

### Уровень развития физической культуры учащихся 2 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 2 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

#### Знать и иметь представление:

- История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.
- Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.
- Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### Уметь:

-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

-организовывать и проводить подвижные игры;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, метании и прыжках разными способами;

-выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать:

Физ.способно сти	Физические упражнения	Мал ьчики	Дев очки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,с	7,0	7,2
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
Силовые	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	3	2
Выносливость	Бег 1 000м	Без времени	учёта
Координация	Челночный бег 3х10м, с	11,7	12,2

### Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	7.1	7.0 - 6.0	5.4	7.3	7.2 – 6.2	5.6
<u>3 х 10м</u>	10.4	10.0 – 9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
<u>Прыж с места(см)</u>	110	125-145	165	100	125-140	155
<u>Подтяг</u>	1	2 – 3	4	3	6 – 10	14
<u>Прыж с разбега</u>	2м20см	2м40см	2м60см	1м70см	1м90см	2м20см
<u>Метание мяча</u>	15	17	20	10	12	14
<u>Прыж в высоту</u>	60см	65-75см	80см	55см	60-70см	75см
<u>Бег 1000м</u>	7.30	7.29-5.31	5.30	7.50	7.49-5.51	5.50
<u>Прыж через скак. 30сек</u>	10	11-24	25	15	16-29	30
<u>Наклон вперёд</u>						

<u>из положения</u> <u>сидя, см</u>	1 и менее	3-5	7,5 более	2 и менее	6-9	12,5 и более
--	--------------	-----	-----------	-----------	-----	-----------------

### **Уровень развития физической культуры учащихся 3 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 3 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

#### Знать и иметь представление:

- История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.
- Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.
- Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, метании и прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### Демонстрировать:

Физические.способн ости	Физические упражнения	Маль чики	Дево чки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,с	6.7	7,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
Силовые	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	4	3

Выносливость	Бег 1 000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный бег 3х10м, с	11,4	11.7

### Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	6.8	6.7 – 5.7	5.1	7.0	6.9 – 6.0	5.3
<u>3 х 10м</u>	10.2	9.9 – 9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
<u>Прыж с места(см)</u>	120	130-150	175	110	135-150	160
<u>Подтяг</u>	1	3-4	5	3	7 – 11	16
<u>Прыж с разбега</u>	2м30см	2м50см	2м80см	1м90см	2м20см	2м40см
<u>Метание мяча</u>	17	20	24	12	14	16
<u>Прыж в высоту</u>	75см	80-85см	90см	70см	75-80см	85см
<u>Бег 1000м</u>	7.15	7.14- 5.16	5.15	7.40	7.39-5.41	5.40
<u>Прыж через скак. 30сек</u>	15	14-34	35	20	21-39	40
<u>Наклон вперёд из положения сидя,см</u>	1 и менее	3-5	7,5 более	2 и менее	6-9	13 и более

### Уровень развития физической культуры учащихся 4 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 3 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры, сформулированных в федеральном государственном стандарте общего образования и примерной (типовой) учебной программе (Закон РФ «Об образовании» ст. 12, 13, 15, 32) 2004г.

#### Знать и иметь представление:

- История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.
- Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.
- Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### Уметь:

-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

-организовывать и проводить подвижные игры;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, метании и прыжках разными способами;

-выполнять строевые упражнения;

- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать:

Физ.способно сти	Физические упражнения	Мал ьчики	Дев очки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку,с	6,5	7,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	139	125
Силовые	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
Выносливость	Бег 1 000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

#### Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса

Норматив	мальчики			девочки		
	низ	сред	выс	низ	сред	выс
<u>30м</u>	6.6	6.5 – 5.6	5.0	6,6	6.5 – 5.6	5.2
<u>3 x 10м</u>	9.9	9.5 – 9.0	8.6	10.6	10.0-9.5	9.1
<u>Прыж с места(см)</u>	130	140-160	185	120	140-155	170
<u>Подтяг</u>	1	3-4	5	4	8 - 13	18
<u>60м</u>	12.0	11.2	10.6	12.2	11.6	10.8
<u>Прыж с разбега</u>	2м50см	2м70см	3м00см	2м20см	2м40см	2м60см
<u>Метание мяча</u>	20	24	27	14	15	17
<u>Прыж в</u>	80см	85-95см	1м00см	75см	80-90см	95см

<u>высоту</u>						
Бег 1000м	7.00	6.59-5.01	5.00	7.30	7.29-5-29	5.30
Прыж через скак. 30сек	25	26-39	40	25	26-44	45
Наклон вперёд из положения сидя,см	2и менее	4-6	8,5 более	3 и менее	7-10	14 и более
Приём снп перед собой	7	8	9	5	6	7
передача сверху	4	6	8	2	4	6

### Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

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

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

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных

особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

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

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

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

#### Формы организации

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

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

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической

гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

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

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

## **Содержание тем учебного курса**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

**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, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой 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.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

### На материале гимнастики с основами акробатики

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

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

#### На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом).

Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании.

**Сводная таблица по видам контроля 1класс:**

<b>Виды контроля</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	-	-	1	2	3
<i>Количество контрольных нормативов</i>	-	-	-	-	-
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

#### Планирование контроля.

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Декабрь – гимнастика.

Май – легкая атлетика

**Сводная таблица по беседам на уроках:**

<b>Класс</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
1 класс	-	2	1	1	4

**Сводная таблица по видам контроля 2класс:**

<b>Виды контроля</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	-	-	1	2	3
<i>Количество контрольных нормативов</i>	-	-	-	-	-
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

**Планирование контроля.**

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Декабрь – гимнастика.

Май – легкая атлетика

**Сводная таблица по беседам на уроках:**

<b>Класс</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
2 класс	-	2	1	1	4

**Сводная таблица по видам контроля 3 класс:**

<b>Виды контроля</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	3	1	2	4	10
<i>Количество контрольных нормативов</i>	3	-	-	1	4
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

**Планирование контроля.**

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Декабрь – гимнастика.

Май – легкая атлетика

**Сводная таблица по беседам на уроках:**

<b>Класс</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
3 класс	1	2	2	3	8

**Сводная таблица по видам контроля 4класс:**

<b>Виды контроля</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
<i>Административный контроль ЗУНов</i>	+	+	+	+	
<i>Количество плановых контрольных тестов</i>	5	-	2	3	10
<i>Количество контрольных нормативов</i>	3	-	2	2	7
<i>Других видов работ: - мониторинг физической подготовленности учащихся</i>	1	-	-	1	2

**Планирование контроля.**

Зачеты (по каким темам, месяц).

Сентябрь – легкая атлетика.

Декабрь – гимнастика.

Май – легкая атлетика

**Сводная таблица по беседам на уроках:**

<b>Класс</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Итого</b>
4 класс	1	2	2	2	7