

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Дзержинская средняя школа № 2

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
На заседании МО «__» _____ 2020 г. Протокол № ____ от «__» ____ 2020 г. Руководитель: _____	«__» _____ 2020 г. Заместитель директора по МР _____/Порунова Н.В./	Приказ № ____ от «__» ____ 2020г. Директор МБОУ ДСШ № 2 _____/ Иванова Н.Н./

Рабочая программа
по учебному предмету « Физическая культура »
для 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной образовательной программы по физической культуре, ООП МБОУ Дзержинской СШ №2, в соответствии с ФГОС основного общего начального образования, авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха. – М.: «Просвещение», 2011 год. Программа учитывает требования, изложенные в школьном Положении о рабочих программах.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» по определению уровня овладения прикладными навыками;
- 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 благополучия);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные процедуры и /или мероприятия, подвижные и/или спортивные игры и др.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данным мониторинга здоровья (рост, вес, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, координации, гибкости)

Планируемые результаты 1-4 класс

1 класс ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Физическое совершенствование:

Учащийся 1 класса научится:

С максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявляет активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учащийся **1 класса** должен демонстрировать **уровень физической подготовленности**:

№ п / п	Физическ и способнос ти	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			высокий	средни й	низки й	высоки й	средни й	низкий
			мальчики			девочки		
1	Скорость	Бег 30 м,с.	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,2	6,1-6,4	6,5-6,9	7,0-7,2
2	Коорди- нация	Челночный бег 3*10 м,с.	9,9-10,2	10,3-10,8	10,9-11,2	10,2-10,5	10,6-11,3	11,4-11,8
3	Скорост- но-сило- вые.	Прыжок в длину с места, см.	120-118	117-115	114-105	118-116	115-113	112-95
4	Выноси- вость	Бег 1000 м (мин, сек).	Без учета времени					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	9-6	5-3	2-1	12,5-10	9-6	5-2
6	Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз.	12-11	10-9	8-7	10-9	8-7	6-5

Ученик 2 класса научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их ;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Знания о физической культуре

Учащийся 2 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- О названии упражнений в прыжках в высоту.
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

Способы физкультурной деятельности:

Учащийся 2 класса научится:

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

Физическое совершенствование

Учащийся 2 класса научится:

С максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявляет активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учащийся 2 класса должен демонстрировать **уровень физической подготовленности:**

№ п / п	Физическ и е способнос ти	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			высокий	средн ий	низки й	высоки й	средни й	низкий
			мальчики			девочки		
1	Скорость	Бег 30 м,с.	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
2	Коорди- нация	Челночный бег 3*10 м,с.	9,1-9,4	9,5-10,0	10,1-10,4	9,7-10,0	10,1-10,7	10,8-11,2
3	Скорост- но-сило- вые.	Прыжок в длину с места, см.	150-143	142-128	127-119	146-136	135-118	117-108
4	Выносли- вость	Бег 1000 м (мин, сек).	Без учета времени					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7,5-6	5-3	2-1	11,5-9	8-5	4-2

(таблица)

Учащийся 3 класса научится:

- имеет представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- умеет организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- наблюдает за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Уровень физической подготовленности. 3 класс

К о н т р о л ь н ы е упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Учащийся 4 класса научится:

- организует и проводит утреннюю зарядку, физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составляет комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использует простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдает правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- наблюдает за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивает величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- выполняет комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретает жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); демонстрирует постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- осваивает навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности использует навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и бруссы, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Уровень физической подготовленности. 4 класс

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

Получит возможность научиться учащийся 1-го класса:

- выполнять целенаправленно и отбирает физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

I ступень «ГТО» (возрастная группа 6 – 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег 30м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение	Без учёта времени					

	(1км)						
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
	Или сгибание / разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперёд и.п. стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двух ног	115	120	140	110	115	135
6	Метание т/мяча в цель с 6 м	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км	8,45	8,30	8,0	9,15	9,0	8,30
	Бег на лыжах на 2 км	Без учёта времени					
	Или смешанное передвижение 1,5 км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание без учёта времени (метры)	10	10	15	10	10	15
Количество тестов в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество тестов, необходимых для получения знака «ГТО»		6	6	7	6	6	7

Получит возможность научиться учащийся 2-го класса:

- выполнять целенаправленно и отбирает физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

II ступень (возрастная группа 9 – 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый	Серебряный знак	Золотой знак

					знак		
1	Бег 60 м	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 1 км (мин,с)	6,30	6,10	4,50	6.50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	7	9	15
	Или сгибание/разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд стоя прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Или прыжок в длину с места (см)	130	140	160	125	135	150
6	Метание мяча 150г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах 1км (мин,с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Или 2 км	Без учёта времени					
	Или кросс на 2км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание без учёта времени (метры)	25	25	50	25	25	50
Количество тестов в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество тестов, необходимых для получения знака «ГТО»		6	6	7	6	6	7

Получит возможность научиться учащийся 3-го класса:

- выполнять и целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Учащиеся получают возможность:

- выполнять и целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Получит возможность научиться учащийся 4-го класса:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Выпускник получит возможность научиться:

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

Формы контроля.

Контроль осуществляется на основании программы общеобразовательных учреждений по «Физическому воспитанию».

Форма промежуточной аттестации: выполнение норм ВФСК. (апрель)

1 класса (мальчики)

№	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень (Мальчики)		
			«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7.4 и более	7.3-6.2	6.1 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11.2 и более	11.1-10.0	9.9 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	101-139	140 и более
4	Выносливость	Бег 1000м, с	Без учета времени		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	2 и менее	3-5	6 и более

1 класс (девочки)

№	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень (Девочки)		
			«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7.6 и более	7.5-6.4	6.3 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11.7 и более	11.6-10.3	10.2 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	90 и менее	91-134	135 и более
4	Выносливость	Бег 1000м, с	Без учета времени		

5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	2 и менее	3-6	7 и более
---	----------	--------------------------------------	-----------	-----	-----------

Формы контроля.

Контроль осуществляется на основании программы общеобразовательных учреждений по «Физическому воспитанию»

Форма промежуточной аттестации: выполнение норм ВФСК. (апрель)

2 класса (мальчики)

№	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень (Мальчики)		
			«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7.1	7.0-6.0	5.9 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10.4	10.3-9.2	9.1 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110 и менее	111-139	140
4	Выносливость	Бег 1000м, с	Без учета времени		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	2 и менее	3-5	6 и более

2 класс (девочки)

№	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень (Девочки)		
			«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7.3	7.2-6.2	6.1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11.2	11.1-9.8	9.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	101-134	135
4	Выносливость	Бег 1000м, с	Без учета времени		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	2 и менее	3-6	7 и более

Формы контроля.

Контроль: осуществляется на основании программы общеобразовательных учреждений по «Физическому воспитанию»

Форма промежуточной аттестации: выполнение норм ВФСК. (апрель)

3 класса (мальчики)

№	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень (Мальчики)		
			«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,8	6,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10,2	9,9	8,8

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	160
4	Выносливость	Бег 2000м, с	Бег без учёта времени		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	1	3-5	7,5

3 класс (девочки)

№	Физические способности	Контрольные нормативы	Уровень (Девочки)		
			«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7,0	6,9	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10,4	10,0-9,5	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	135-145	150
4	Выносливость	Бег 2000м,	Бег без учёта времени		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	3	7-10	14,0

Формы контроля.

Контроль: осуществляется на основании программы общеобразовательных учреждений по «Физическому воспитанию»

Форма промежуточной аттестации: выполнение норм ВФСК. (апрель).

4 класс(мальчики и девочки)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30м (сек.)	6.6	6.5	5.0	6.6	6.5	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	9.9	9.5	8.6	10.4	10.0	9.5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	130	140-160	165	120	140-155	160
4	Выносливость	Бег 1км (мин.сек.)	7.20	6.10	5.10	7.35	6.40	5.10
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя (раз)	2	4	8.5	3	7	10
6	Силовые	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине	1	4	5	4	8	10

Содержание предмета физической культуры задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- Знания о физической культуре;
- Способы двигательной деятельности;
- Физическое совершенствование.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: 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 обучающихся, 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.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- легкая атлетика;
- гимнастика с основами акробатики;
- подвижные и спортивные игры;
- общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Содержание учебного предмета 1 класс:

Раздел «Знание о физической культуре».

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представления о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Знания о ВФСК «ГТО» (1ступень, учащиеся 6 – 8 лет)

Правила организации согласно Положения о ВФСК «ГТО». История возникновения комплекса «Готов к труду и обороне». Бег, различные прыжки, метание, плавание, выполнение силовых упражнений.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики».

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый - второй рассчитайся», «на лево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений» запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекувы, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке» лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со

скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис прогнувшись, вис согнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Раздел «Легкая атлетика».

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Раздел «Лыжная подготовка».

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением» проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Раздел «Подвижные и спортивные игры».

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси – лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза»; «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики – воробушки», «Белки в лесу», «Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы- шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

На основании приказа о включении школы в апробацию программ третьего часа физической культуры. Каждый третий час недельной нагрузки определён для реализации данной программы. Модульная программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Модули программы в начальной школе (1-4 классы)

I. Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания),

элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

II. Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал начальной школы входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

III. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

IV. Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж.

Содержание учебного предмета 2 класс:

Раздел «Знание о физической культуре».

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое ЧСС и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

Знания о ВФСК «ГТО» (1ступень, учащиеся 6 – 8 лет)

Правила организации согласно Положения о ВФСК «ГТО». История возникновения комплекса «Готов к труду и обороне». Бег, различные прыжки, метание, плавание, выполнение силовых упражнений

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики».

Строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Раздел «Легкая атлетика».

Техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

Раздел «Лыжная подготовка».

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».

Раздел «Подвижные и спортивные игры».

Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотники и утки», «Охотники и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Содержание программы 3-4 класс:

Знания о физической культуре:

История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Знания о ВФСК «ГТО» (Иступень, учащиеся 6 – 8 лет)

Правила организации согласно Положения о ВФСК «ГТО». История возникновения комплекса «Готов к труду и обороне». Бег, различные прыжки, метание, плавание, выполнение силовых упражнений.

Раздел «Гимнастика с основами акробатики».

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине; комбинация из освоенных

элементов (на гимнастической стенке, бревне, скамейке). Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Команды «Шире шаг! Чаше шаг! Реже!», «На первый – второй рассчитайся!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой». *Знание* : названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. *Самостоятельно* выполнять освоенные ОРУ с предметами и без предметов, упражнения с предметами, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Раздел «Легкая атлетика».

Беговые упражнения: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлестыванием голени назад; равномерный бег до 5 минут; бег в коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости. Прыжковые: с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета», «Встречная эстафета» от 20 до 30 м.; с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см.; с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места; эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4-5 м.; бросок набивного 1 кг. Из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груд, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, то же с преодолением 3-4 препятствий. *Знания* понятия: эстафета, команды « старт, финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, техники безопасности на занятиях. *Самостоятельные занятия*: равномерный бег до 10-12 мин, соревнования на короткие дистанции до 60м.; прыжки через небольшие естественные препятствия до 50 см. 110см.; броски больших и малых мячей, и других лёгких предметов на дальность и в цель.

Раздел «Лыжные гонки».

Передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках, повороты переступанием на месте и в движении, торможения.

Раздел «Подвижные игры».

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»; «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»; «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м. и броски в цель(в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе; игры «Гонка мячей по кругу, Вызови по имени, Овладей мячом, Подвижная цель, Мяч ловцу, Охотники и утки, Быстро и точно, Снайперы, Игры с

ведением мяча, Борьба за мяч, Перестрелка, Мини-баскетбол, Варианты игры в футбол, игра в пионербол».

Знание название и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. *Самостоятельные занятия* броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 1 класс:

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	<i>Знания о физической культуре:</i> Физическая культура; История физической культуры; Физические упражнения.	<i>В процессе уроков</i>
2.	Лёгкая атлетика; Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры; Лыжная подготовка; Модуль третьего часа	20 +19 19 +5 12 +5 14 +5 34(+)
	Итого:	99

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс:

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	<i>Знания о физической культуре:</i> Физическая культура; История физической культуры; Физические упражнения	<i>В процессе уроков</i>
2.	Лёгкая атлетика; Гимнастика с основами акробатики Подвижные игры; Лыжная подготовка; Модуль третьего часа	18+17 12+8 16+ 5 22+4 34(+)
	Итого:	102

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс:

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре Физическая культура; История физической культуры; Физические упражнения	<i>В процессе уроков</i>

2.	Гимнастика с элементами акробатики Легкая атлетика Лыжная подготовка Спортивные подвижные игры Модуль третьего часа	16+6 20+14 20+4 12+10 3 4(+)
	Итого:	102

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4 класс:

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре Физическая культура; История физической культуры; Физические упражнения.	В процессе урока
2.	Подвижные игры Гимнастика с элементами акробатики Легкоатлетические упражнения Лыжная подготовка Модуль третьего часа	14ч+12 12ч+5 20ч+12 22ч+5 34ч
Всего часов		102

Оценочные средства(оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств(оценочных материалов)/КИМы	Перечень используемых методических материалов
-----------------	--	---

1-4/Рабочая программа по Физической культуре. УМК В.И. Ляха 1-4 класс	1.Всероссийский физкультурно –спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 2. Программа общеобразовательных учреждений по «Физическому воспитанию» Уровень физической подготовки учащихся 1 -4класса (таблица).	1.Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Учебник. 2.Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России») 3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов.
--	---	---