

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответсвии с положениями Федерального государственного стандарта начального общего образования второго поколения, на основе примерной Программы начального общего образования по физической культуре и Программы по физической культуре для 1-4 классов начальной школы автора А.П.Матвеева (М. Просвещение 2012 год).

**Целью обучения** является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

Учитывая эти особенности,

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры 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».

В соответствии с ФГОС, также предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального общего образования, и возможность выполнения тестовых нормативов Комплекса ГТО на уровне основного общего образования. Требование обязательности сдачи нормативов Комплекса ГТО всеми обучающимися, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки промежуточной и итоговой аттестации. Вопросы состояния здоровья обучающихся как при подготовке и проведении промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», так и при интеграции в неё элементов ГТО, необходимо рассматривать как ключевые.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом «Физическая культура» изучается в 1-4 классах три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 1 класс 99 часов, 2-4 102 часа. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование» и подвижные игры с элементами спорта.

Ι класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

**Гимнастика** с **основами акробатики**

***Организующие команды и приемы****:* построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смир­но!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; раз­мыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; по­строение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Напра­во!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и ко­лонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

***Акробатические упражнения:***упоры (присев, ле­жа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с на­клоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* пере­движение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с эле­ментами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танце­вальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гим­настической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

***Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

***Легкая атлетика***

***Бег:***с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим старто­вым ускорением.

***Прыжки:***на месте (на одной, на двух, с поворота­ми вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высо­ту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

***Броски:***большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

***Метание:***малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

***Подвижные игры на материале легкой атлетики****:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

 ***Лыжные гонки***

***Организующие команды и приемы****:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

***Передвижения на лыжах****:* ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

***Повороты****:* переступанием на месте и в движении; «упором».

***Спуски****:* в основной и низкой стойке.

***Подъемы****:* ступающим и скользящим шагом.

***Торможение****:* палками и падением.

***Подвижные игры на материале лыжным гонкам:***«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**

***Футбол.***Удар внутренней стороной стопы («щеч­кой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после веде­ния; остановка катящегося мяча; ведение мяча внут­ренней и внешней частью подъема (по прямой, по ду­ге, с остановками по сигналу, между стойками и об­водка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная пере­дача».

***Баскетбол.***Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летя­щего на уровне головы); передача мяча (снизу, от гру­ди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с останов­ками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-пой­май», «Выстрел в небо».

**ΙΙ КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

Организующие команды и приёмы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом»! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лёжа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 на 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепле­ния», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай лен­ту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч голо­вой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змей­кой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка бас­кетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; под­вижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основ­ных физических качеств.

 **III КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физи­ческих упражнений с трудовой деятельностью. Виды физичес­ких упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревнова­тельные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Фи­зическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокраще­ний (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упраж­нений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствова­ния двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Изме­рение частоты сердечных сокращений во время и после выпол­нения физических упражнений. Проведение элементарных со­ревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

*Плавание – замена на лёгкую атлетику и гимнастику с основами акробатики.*

*Подвижные* ***игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», *«Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».*

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепле­ния», «Стрелки», *«Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай лен­ту», «Метатели».*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».*

*На материале спортивных игр:*

*Футбол: удар* ногой с разбега по неподвижному и катящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», *«Передай мяч голо­вой».*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змей­кой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка бас­кетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; под­вижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основ­ных физических качеств.

**IV КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII— XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской ар­мии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыха­ния и кровообращения. Характеристика основных способов ре­гулирования физической нагрузки: по скорости и продолжитель­ности выполнения упражнения, изменению величины отягоще­ния. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздуш­ные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время вы­полнения утренней гимнастики по показателям частоты сер­дечных сокращений. Составление акробатических и гимнасти­ческих комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание до­врачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование *Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в ис­ходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коле­нях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.*

*Стартовое ускорение. Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дис­танции.

***Плавание*** – замена на гимнастику с основами акробатики и лёгкую атлетику.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: *«Веселые задачи», «Зап­рещенное движение»* (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».*

*На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».*

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча парт­неру, игра в футбол по упрощенным правилам *(«Мини-фут­бол»).*

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после веде­ния и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты *с* ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощен­ным правилам *(«Мини-баскетбол»).*

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбра­сыванием на месте после небольших перемещений вправо, впе­ред, в парах \_на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие упражнения: *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с вклю­чением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 туловища (в стойках и седах), прогиба­ние туловища; индивидуальные комплексы по развитию гиб­кости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направ­лениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабле­ние мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, се­дах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыж­ки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последова­тельными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равно­весия различных положений); жонглирование мелкими предме­тами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мел­кими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*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 и кор­рекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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 вперед поочередно на пра­вой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплек­сы упражнений с дополнительным отягощением и индивиду­альные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале раздела «Легкая атлетика»***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся на­правлением во время передвижения; бег по ограниченной опо­ре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положе­ний; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упраж­нений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положе­ний; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максималь­ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рыв­ки с места и в движении по команде (по сигналу).

*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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); по­вторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в вы­соту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыж­ки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

***На материале раздела «Лыжные гонки»***

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; сколь-

жение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание пред­метов во время спуска в низкой стойке.

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

**Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков) |  |  |
|  | Класс |  |  |
|  | Ι | ΙΙ | III | IV |
| I. Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| II. Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |

*Продолжение*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Количество часов |  |  |
| Разделы и темы | (уроков) |  |  |
|  | Класс |  |  |
|  | Ι | ΙΙ | III | IV |
| III. Физическое совершенствование:  |  |  |  |  |
| 1 . Гимнастика с основами акробатики  | 38 | 40 | 42 | 42 |
| 2. Легкая атлетика  | 25 | 28 | 30 | 32 |
| 3. Лыжные гонки\* | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Подвижные игры | 18 | 16 | 12 | 10 |
| 5. Общеразвивающие упражнения | В содержании соответ-ствующих разделовпрограммы |
| Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

Примечание\*. Для бесснежных районов эта тема заменяется углубленным освоением упражнений из разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика» и общеразвиваюшими упражнениями.

**Требования к качеству освоения программного материала – 1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**иметь представления:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**Уметь**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

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

- выполнять строевые упражнения;

**демонстрировать уровень физической подготовленности**

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

**Требования к качеству освоения программного материала – 2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

**иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

**демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе лежа согнув­шись, кол-во раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 1000 м | Без учёта времени |

**Требования к качеству освоения программного материала – 3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса

должны:

*иметь* ***представление:***

— о физической культуре и ее содержании у народов Древ­ней Руси;

— о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

— об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

***уметь:***

*—* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих уп­ражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координа­ции;

— выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

— проводить закаливающие процедуры (обливание под ду­шем);

— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— вести наблюдения за показателями частоты сердечных со­кращений во время выполнения физических упражнений;

***демонстрировать уровень физической подготовленности***

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе лежа согнув­шись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Требования к качеству освоения программного материала – 4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

***знать и иметь представление:***

*—* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физиче­ских качеств, систем дыхания и кровообращения;

— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— о причинах возникновения травм во время занятий физи­ческими упражнениями, профилактике травматизма;

***уметь:***

— вести дневник самонаблюдения;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

— подсчитывать частоту сердечных сокращений при выпол­нении физических упражнений с разной нагрузкой;

— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и во­лейболе, играть по упрощенным правилам;

— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

***демонстрировать уровень физической подготовленности***

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Литература**: УМК по физической культуре для 1–4 кл. издательства «Просвещение». Автор: А.П.Матвеев. Физическая культура. Учебник дл начальной школы.. – М.: Просвещение, 2012 г.