

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 101»

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
физической культуры

Руководитель МО

_____ Давыденко М.Н.

Протокол № 1

от 27.08.2015г.

Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом МБОУ «СОШ №101»

Протокол № 1

от 31.08.2015г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №101»

_____ Г.В. Чиконина

Приказ № 166а от 01.09.2015г.

Рабочая программа
по физической культуре

для учащихся 1-4 классов

на 2015-2016 учебный год

Составитель:

Давыденко Марина Николаевна,
учитель физической культуры

Новокузнецк 2015 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4-х классов составлена на основе требований к результатам освоения начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 101» (далее Учреждение).

При разработке рабочей программы по физической культуре учтены:

1. Примерная основная общеобразовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

2. Основное направление программы «Формирование универсальных учебных действий», включенное в структуру основной образовательной программы основного общего образования Учреждения.

Основная **цель** обучения физической культуре: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные **задачи** обучения физической культуре:

1. Укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, анатомии, физиологии, психологии и др.

Данный учебный предмет входит в предметную область «Физическая культура».

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре при получении начального общего образования является двигательная активность учащегося с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Программа определяет ряд задач:

- способствовать укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- обучать основам первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучать основам школы движения;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;

- формировать основы знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- расширять представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать устойчивый интерес и дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Важная особенность программы – это обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а так же их сочетание.

Программа предусматривает ознакомление с темами о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма на развитие волевых и нравственных качеств, а так же представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В программном материале обращается внимание на развитие координационных способностей которые напрямую связаны с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого постоянно выполняются общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередование их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В программном материале техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) особое внимание уделяется привитию у учащихся тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Постепенно увеличиваются требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на принципе от простого к сложному. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод программно-алгоритмического обучения, групповые и индивидуальные

формы обучения, развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В программе по физической культуре применяется индивидуальный подход при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы учащихся или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Программа направлена на укрепление здоровья, уроки по физической культуре проводятся, как в спортивном зале, так и на открытом воздухе; при этом соблюдаются требования, соответствующие погодным условиям и гигиеническим требованиям.

На уроках физической культуры на уровне начального общего образования решаются основные задачи, стоящие перед учащимися системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка).

Учебный предмет «Физическая культура» дает возможность развить волевые качества (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственные и духовные стороны личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.. Одновременно с этим, учебный материал программы позволяет развивать у учащихся психические процессы: восприятие, представление, память, мышление.

Формирование познавательной мотивации осуществляется в процессе достижения предметной цели изучения физической культуры–социокультурной и научно-исследовательской (познавательной). Социокультурная цель изучения физической культуры достигается решением задач развития двигательных качеств у учащихся и формирования у них основ грамотного, безошибочного выполнения техники упражнений по разным видам спорта и основ здорового образа жизни. Научно-исследовательская цель реализуется в процессе ознакомления учащихся с основными положениями науки о движении. Знакомя учащихся с тем, как устроено человеческое тело его функции, о физическом развитии, о физической подготовленности формируем у них научное представление о системе тренировок и самостоятельных занятиях, тем самым развиваем у учащихся логическое и абстрактное мышление, формируем знания о физический нагрузке, как части здорового существования человека.

Урок - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета «Физическая культура».

Тип уроков физической культуры несёт в себе образовательную направленность и по возможности включает учащихся в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Формы организации учебного процесса: вводный урок, комплексный урок, изучение нового материала, комбинированный урок, урок–игра, урок–соревнование, урок–путешествие, сюжетно-ролевой урок.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения учащихся двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение учащихся к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку

физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности учащихся. На уроке знания увязывают с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся.

В ходе освоения физической культуры формируются знания, умения, навыки, связанные с информационной культурой: читать, находить дополнительную литературу и справочники по интересующим видам спорта. Учащиеся работают с информацией, представленной в разных форматах (текст, рисунок, таблица, памятка). Они научатся анализировать, оценивать, преобразовывать и представлять полученную информацию, а также создавать новые информационные объекты: сообщения, отзывы, и др. Программа предполагает организацию докладов, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс, тем самым позволяет закрепить, расширить полученные на уроках знания и умения.

В программе по физической культуре очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.).

Усвоение программного материала контролируется на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Основные формы контроля:

- тестирование;
- целенаправленное наблюдение;
- самооценка учащегося по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности);
- результаты разнообразных внеучебных и внешкольных работ, достижений учащихся.

Программа построена с учетом особенностей детей с задержкой психического развития (далее – ЗПР). Значительные трудности для детей с ЗПР в силу их отличительных особенностей, представляют:

- сниженная познавательная активность, пространственная ориентировка;
- замедленный темп, узость, недифференцированность восприятия;
- неустойчивое внимание;
- малый объем памяти, преобладание кратковременной памяти;
- неточность и затруднения при воспроизведении материала.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия:

- индивидуальная помощь в случаях затруднения;
- дополнительные многократные упражнения для закрепления материала;
- более частое использование наглядных дидактических пособий;
- вариативные приемы обучения;
- создание ситуации успеха на занятии;
- благоприятный климат на уроке;
- оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических);
- синхронизация темпа урока с возможностями ученика;
- точность и краткость инструкции по выполнению задания.

В ходе освоения программы от учащегося не требуется точного и правильного выполнения тех или иных нормативов или упражнений. Предусматривается индивидуальный подход и наглядный показ учителя.

В программе по физической культуре очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.).

Усвоение программного материала контролируются на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

В соответствии с ФГОС форма тестирования (конкурсы) дополняется новыми формами контроля результатов:

- целенаправленное наблюдение;
- самооценка учащегося по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности);
- результаты разнообразных внеучебных и внешкольных работ, достижений учащихся.

Формы организации учебного процесса: вводный урок, комплексный урок, изучение нового материала, комбинированный урок, урок–игра, урок–соревнование, урок–путешествие, сюжетно-ролевой урок.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 1 по 4 класс отводится 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю в каждом классе). В 1 классе - 99 ч, во 2-4 классе -102 ч (34 учебные недели).

4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся уровня начального общего образования укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры при получении начального общего образования является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся 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».

Универсальными компетенциями учащихся на уровне начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета

Результаты освоения учебного предмета направлены на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; значение физической культуры для трудовой деятельности, военной практики;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- получение знаний о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимание необходимости и смысла проведения простейших закаливающих процедур;
- овладение знаниями для составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости); оценивания величины физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- овладение умением выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- освоение правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 1 классе

учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- демонстрировать физические способности (силовые, скоростные, выносливость, координацию) (см. приложение. №1)

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 2 классе

учащийся научится:

- определять уровень развития физических качеств;

- вести дневник наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- демонстрировать физические способности (силовые, скоростные, выносливость, координацию) (см. приложение. №1).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 3 классе

учащийся научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений
- руководствоваться правилами и проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- уметь составлять правила элементарных соревнований;
- вести дневник наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- демонстрировать физические способности (силовые, скоростные, выносливость, координацию) (см. приложение. №1).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 4 классе

учащийся научится:

- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

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

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- демонстрировать физические способности (силовые, скоростные, выносливость, координацию) (см. приложение. №1).

Выпускник научится:

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

В результате обучения учащиеся при получении начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, в том числе для подготовки нормативов Всероссийского физкультурно – оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Учащиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут 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) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

- 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;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Способы физкультурной деятельности

- 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

- 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 брусья, 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.

6. Содержание учебного предмета

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.

Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на организм.

Физические упражнения, их отличие от естественных бытовых двигательных действий.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесия.

Физическая нагрузка, её влияние ЧСС.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие 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 ЧСС 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 нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

1 класс

№п/п	Название раздела	Кол-во часов	Формы контроля/кол-во часов	Кол-во часов регионального компонента
1.	Физическая культура как область знания			
1.1	История физической культуры.	В процессе урока		-
1.2	Физическая культура (основные понятия).			
1.3	Физическая культура человека.			
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		
3	Физическое совершенствование			
3.1	Подвижные и спортивные игры	22	Зачет/4	-
3.2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	34	Зачет/8	-
3.3	Легкоатлетические упражнения	22	Контрольные тесты/10, зачет/4	-
3.4	Лыжная подготовка	21	Зачет/4	
3.5	Национальные виды спорта	В процессе урока		
	Итого:	99	Контрольные тесты/10, зачет/20	

2 класс

№п/п	Название раздела	Кол-во часов	Формы контроля/кол-во часов	Кол-во часов регионального компонента
1.	Физическая культура как область знания			
1.1	История физической культуры.	В процессе урока		-
1.2	Физическая культура (основные понятия).			
1.3	Физическая культура человека.			
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		
3	Физическое совершенствование			
3.1	Подвижные и спортивные игры	22	Зачет/4	-
3.2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	37	Зачет/12	-
3.3	Легкоатлетические упражнения	22	Контрольные тесты/10, зачет/4	-
3.4	Лыжная подготовка	21	Зачет/6	
3.5	Национальные виды спорта	В процессе урока		
	Итого:	102	Контрольные тесты/10, зачет/26	

3 класс

№п/п	Название раздела	Кол-во часов	Формы контроля/кол-во часов	Кол-во часов регионального компонента
1.	Физическая культура как область знания			
1.1	История физической культуры.	В процессе урока		-
1.2	Физическая культура (основные понятия).			
1.3	Физическая культура человека.			
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		
3	Физическое совершенствование			
3.1	Подвижные и спортивные игры	22	Зачет/4	-
3.2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	37	Зачет/12	-
3.3	Легкоатлетические упражнения	22	Контрольные тесты/10, зачет/4	-
3.4	Лыжная подготовка	21	Зачет/6	
3.5	Национальные виды спорта	В процессе урока		
	Итого:	102	Контрольные тесты/10, зачет/26	

4 класс

№п/п	Название раздела	Кол-во часов	Формы контроля/кол-во часов	Кол-во часов регионального компонента
1.	Физическая культура как область знания			
1.1	История физической культуры.	В процессе урока		-
1.2	Физическая культура (основные понятия).			
1.3	Физическая культура человека.			
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		
3	Физическое совершенствование			
3.1	Подвижные и спортивные игры	22	Зачет/7	-
3.2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	37	Зачет/12	-
3.3	Легкоатлетические упражнения	22	Контрольные тесты/9, зачет/4	-
3.4	Лыжная подготовка	21	Зачет/6	
3.5	Национальные виды спорта	В процессе урока		
	Итого:	102	Контрольные тесты/9, зачет/29	

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс (99 ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов по рабочей программе	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний: История физической культуры. Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	Характеризуют физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

			Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.
2	Подвижные игры.	22	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3	Гимнастика с элементами акробатики Корригирующая гимнастика.	37	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и, соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику опорных прыжков и

			осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила соревнований. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
4	Легкоатлетические упражнения.	22	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

			освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
5	Лыжная подготовка.	18	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Рассуждают о значении зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Выполняют контрольные тесты.
	Итого:	99	

2 класс (102 ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов по рабочей программе	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний: История физической культуры. Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока	Характеризуют физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры.

			Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.
2	Подвижные игры.	22	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,

			выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3	Гимнастика элементами акробатики Корригирующая гимнастика.	с	37 Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и, соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

			Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила соревнований. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
4	Легкоатлетические упражнения.	22	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей,

			скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
5	Лыжная подготовка.	21	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Рассуждают о значении зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Выполняют контрольные тесты.
	Итого:	102	

3 класс (102 ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов по рабочей программе	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний: История физической культуры. Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока	Сравнивают физическую культуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Раскрывают понятия «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культуры на успехи в учебе. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и ССС во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Объясняют важность занятий физическими упражнениями. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Анализируют ответы своих сверстников. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.

			Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Выполняют контрольные упражнения. Ведут дневник самоконтроля. Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи.
2	Подвижные игры	22	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
3	Гимнастика элементами акробатики (корректирующая гимнастика).	37	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и

			перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику освоенных и танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Выполнение строевых приемов. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
4	Лёгкоатлетические упражнения.	22	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по ЧСС. Взаимодействуют сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для

			развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС. Взаимодействуют сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
--	--	--	---

5	Лыжная подготовка.	21	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег в организации активного отдыха. Раскрывают понятия «физические способности человека», выделяют ее основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Моделируют технику основных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
	Итого:	102	

4 класс (102 ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов по рабочей программе	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
1	Основы знаний: История физической культуры. Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока	Сравнивают физическую культуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Раскрывают понятия «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культуры на

			успехи в учебе. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и ССС во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Объясняют важность занятий физическими упражнениями. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Анализируют ответы своих сверстников. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Выполняют контрольные упражнения. Ведут дневник самоконтроля. Руководствуются правилами профилактики травматизма. Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи.
2	Подвижные игры	22	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют

			судейство. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
3	Гимнастика элементами акробатики (корректирующая гимнастика).	с 37	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику освоенных и танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Выполнение строевых приемов. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы.

			Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
4	Лёгкоатлетические упражнения.	22	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по ЧСС. Взаимодействуют сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС. Взаимодействуют сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча

			разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
5	Лыжная подготовка.	21	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег в организации активного отдыха. Раскрывают понятия «физические способности человека», выделяют ее основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Моделируют технику основных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
	Итого:	102	

**Учебно–методического и материально-технического обеспечения учебного предмета
«Физическая культура»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения учебного предмета	Перечень (имеющихся в наличии)
1.	Программы	1. Примерная основная общеобразовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15). 2. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011. – 64 с. – ISBN 978-5-09-019539-3.
2.	Учебники	1. Лях, В.И. Физическая культура: 1-4 класс: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. - 177 с.: - ISBN 978-5-09-031724-3.
3.	Дидактические материалы	Колодницкий, Г.А. Физическая культура: учебно-наглядное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2012. - 111 с.: - ISBN 5--09-010650-9.
4.	Дополнительная литература для учащихся	Пособие для учащегося/на сайте издательства по адресу: http://fiz-ura.jimdo.com/ученикам/учебники-по-физической-культуре-читать-онлайн/
5.	Методические пособия для учителя	1. Байбородова, Л.В. Методика обучения физической культуре 1 - 11 классы: учебное пособие/ Л.В. Байбородова.- М.: 2004.- 121 с. 2. Кузнецов, В.С. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе: методическое пособие/ В.С. Кузнецов, 3. Лях, В.И. Тестовый контроль/В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2009.-144 с. 4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010.- 128 с. 5. Матвеев, А.П. Рабочие программы физическая культура 1-4 класс, ФГОС/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2013.-61 с. 6. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 класс, ФГОС/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.- 126 с. 7. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя

		физической культуры/ Г. И. Погадаев.-М.: Физкультура и спорт, 2008.- 496 с. 8. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www. hrosv.ru/ebooks/Vilenskii Fizpa5-7kl/index/html 9. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://fiz-ra-ura.jimdo.com/ученикам/учебники-по-физической-культуре-читать-онлайн/.
6.	Экранно-звуковые пособия	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
7.	Технические средства обучения	Музыкальный центр
8.	Учебно–практическое и учебно–лабораторное оборудование	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический Конь гимнастический Перекладина гимнастическая Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навестного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1кг, 2кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные Сетка для переноса мячей Секундомер Флажки разметочные на опоре Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Лента финишная Рулетка измерительная Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини - игры Жилетки игровые с номерами Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные

		Табло перекидное
		Мячи футбольные
		Ворота для мини-футбола
		Сетка для ворот мини-футбола
		Номера нагрудные
		Компрессор для накачивания мячей
		Пульсометр
		Шагомер электронный
		Комплект динамометров ручных
		Динамометр становой
		Ступенька универсальная (для степ-теста)
		Тонометр автоматический
		Весы медицинские с ростометром
		Доска аудиторная
		Велотренажер
		Беговая дорожка
		Доска для пресса
		Тренажер для ходьбы
		Тренажер для развития мышц верхних конечностей
		Аптечка медицинская (средства первой помощи)
9.	Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный зал игровой
		Спортивный зал ЛФК
		Спортивный зал малый
		Кабинет учителя
		Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
	Пришкольный стадион (площадка)	Легкоатлетическая дорожка
		Игровое поле для футбола (мини-футбола)
		Площадка игровая баскетбольная
		Площадка игровая волейбольная
		Полоса препятствий
		Сектор для прыжков в длину
		Гимнастический городок
		Полоса препятствий
		Лыжная трасса

Согласовано:

Зам. директора по БЖ

____ Фогель М.Г.

«__» _____ 2015 г.

Демонстрация физических способностей
Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание, на низкой перекладине из виса лежа, 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	100-112
Наклон вперед, 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	6,3-6,7	7,0-7,2	6,1-6,3	6,5-6,9	7,0-7,2
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание, из виса 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 вперед, 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	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз:	5	4	3	-	-	-
Подтягивание, из виса 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
Наклон вперед, 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	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах на 1 км, мин.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Плавание 25 м	Без учета времени любым способом					

Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз:	6	4	3	-	-	-
Подтягивание, из виса лежа согнувшись, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,00	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах на 1 км, мин.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Плавание 50 м	Без учета времени любым способом					

