

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 КЛАСС**
(4 года обучения)

Количество часов: 270ч

Программа разработана на основе
«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» Ляха В.И.,
Зданевича А.А.. М.: «Просвещение» 2009., УМК «Школа России» Москва
«Просвещение» 2011
примерной программы федерального государственного образовательного стандарта
общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего
образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
гражданина России, планируемых результатов начального общего образования,
Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных
учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического
воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-
оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня
(гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на
удлиненных переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по
физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции),
физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта,
подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические
слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она
включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической
культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной
деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ
отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных
учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре
в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном
государственными образовательными стандартами, а также дополнительных
(факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах
дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания,
объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и
спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и
развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его
самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа,

целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

Место учебного предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю. В 1 классе - 66 часов (33 учебных недели), во 2 классе - 68 часов (34 учебных недели), в 3 классе - 68 часов (34 учебных недели), в 4 классе - 68 часов (34 учебных недели). Третий час отведён на предмет «Ритмика»

Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

Учебно – тематическое планирование «Физическая культура»

1 класс

№п/п	Виды программного материала	Количество недель в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	9	7	9	8
1.	Базовая часть	52				
1.1	Физическое совершенствование:					
	гимнастика с основами акробатики	12		6	6	
	лёгкая атлетика	14	8			6
	лыжная подготовка	10			10	
	подвижные игры общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16	10	4		2
2	Вариативная часть	14				
2.1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
2.2	Спортивные игры на основе баскетбола	10		4	2	4
2.3	ОФП и кроссовая подготовка	4				4
Всего часов:		66	18	14	18	16

2класс

№п/п	Виды программного материала	Количество недель в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
1.	Базовая часть	52				
1.1	Физическое совершенствование:					
	гимнастика с основами акробатики	12		12		
	лёгкая атлетика	16	10			6
	лыжная подготовка	12			12	
	подвижные игры общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	12	8	2		2
2	Вариативная часть	16				
2.1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
2.2	Спортивные игры на основе баскетбола	12			8	4
2.3	ОФП и кроссовая подготовка	4				4
Всего часов:		68	18	14	20	16

№п/п	Виды программного материала	Количество недель в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
1.	Базовая часть	52				
1.1	Физическое совершенствование:					
	гимнастика с основами акробатики	12		12		
	лёгкая атлетика	16	10			6
	лыжная подготовка	12			12	
	подвижные игры общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	12	8	2		2
2	Вариативная часть	16				
2.1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
2.2	Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола	12			8	4
2.3	ОФП и кроссовая подготовка	4				4
Всего часов:		68	18	14	20	16

№п/п	Виды программного материала	Количество недель в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
1.	Базовая часть	52				
1.1	Физическое совершенствование:					
	гимнастика с основами акробатики	12		12		
	лёгкая атлетика	16	10			6
	лыжная подготовка	12			12	
	подвижные игры общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	12	8	2		2
2	Вариативная часть	16				
2.1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	В процессе уроков.				
2.2	Спортивные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола	12			8	2 2
2.3	ОФП и кроссовая подготовка	4				4
Всего часов:		68	18	14	20	16

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1класс (66часов)

Знания о физической культуре (В процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
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.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (В процессе уроков).

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

Физическое совершенствование (66 ч).

Гимнастика с основами акробатики (12ч). ТБ на уроках гимнастики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (14ч) ТБ на уроках лёгкой атлетики.

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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. (10ч)

ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.

Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок; поворот переступанием на месте; подъёмы и спуски в высокой стойке с пологих склонов ступающим шагом; торможение падением.

Подвижные игры (16ч)

ТБ на уроках с проведением подвижных игр.

2 класс (68часов)

Знания о физической культуре (В процессе уроков)

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 физической деятельности (В процессе уроков)

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 (68ч).

Гимнастика с основами акробатики. (12ч) ТБ на уроках гимнастики.

Организуемые команды и приемы: 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 лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед 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 (16ч) ТБ на уроках легкой атлетики.

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжная подготовка (12ч) Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки.

Передвижения на лыжах: скользящий шаг без палок; попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (12ч) ТБ на уроках с проведением подвижных игр.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Удочка», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). Без лыж «Снежная атака», «Бояре».

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол (12ч) ТБ на уроках спортивных игр.

Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Перестрелка», «Бросок мяча в колонне».

ОФП и кроссовая подготовка (4ч) ТБ на уроках ОФП и кроссовой подготовки.
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.
Бег по пересеченной местности до 1000м без учета времени.
Шести минутный бег.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5»

выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4»

выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3»

выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2»

выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

3 класс (68часов)

Знания о физической культуре (В процессе уроков)

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 (В процессе уроков)

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 (68ч).

Гимнастика с основами акробатики (12ч) ТБ на уроках занятиями гимнастикой.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-Зкувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; перелезания через коня.

Легкая атлетика (16ч) ТБ на уроках легкой атлетикой

. Варианты ходьбы и бега. Высокий старт; бег с высокого старта. Бег на короткие дистанции 30м., 60м. Техника финиширования.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжковые упр. (различные многоскоки). Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжные гонки (12ч) ТБ на уроках лыжной подготовки.

Передвижения на лыжах: - освоение техники скользящего шага, одноопорное скольжение.

Попеременный двухшажный ход без палок, с палками; одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом; поворот переступанием вокруг пяток, носков лыж; подъём «лесенкой», спуск в низкой стойке;

упражнения на развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5км.

Подвижные игры (12ч) ТБ на уроках с проведением подвижных игр.

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Волк во рву», «Удочка». Варианты салок.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся 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 (12ч) ТБ на уроках спортивных игр.

Передвижения в стойке баскетболиста, 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», «Ныряющий мяч»

ОФП и кроссовая подготовка (4ч) ТБ на уроках ОФП и кроссовой подготовки.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Бег по пересеченной местности до 1000м без учета времени.

Оценка уровня физической подготовленности
Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 3-х классов
мальчики

Подтягивание (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3х10м (с)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	3-4	5	120	130	175	10,2	9,9	8,8

Бег 30м (сек).			Упражнение на гибкость, наклоны вперёд из положения сидя (см)			Шестиминутный бег (м).		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,8	6,7	5,1	1	3	7,5	800	850	1200

девочки

Подтягивание (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3х10м (с)		
Низкая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3	7	16	110	130	160	10,8	10,3	9,3

Бег 30м (сек).			Упражнение на гибкость, наклоны вперёд из положения сидя (см)			Шестиминутный бег (м).		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7,0	6,9-6,0	5,3	2	6-9	13,0	600	700-900	1000

4класс (68часов)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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), солнечные и воздушные ванны.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

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 (68ч).

Гимнастика с основами акробатики (12ч) ТБ на уроках занятиями гимнастикой.

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад перекатом в стойку на лопатках; мост из положения лежа на спине мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по скамейке, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату (3 м) в три приема; перелезание через препятствия.

Легкая атлетика, ОФП (16ч) + (4ч). ТБ на уроках лёгкой атлетики.

Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

Метание теннисного мяча на точность, дальность.

Лыжная подготовка (12ч) ТБ на уроках лыжной подготовки.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение «плугом» и «упором».

Поворот переступанием вокруг носков и пяток лыж, повороты переступанием в движении, упражнения на развитие выносливости: прохождение дистанции до 2 км.

Подвижные игры (12ч) ТБ на уроках подвижных игр.

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Подвижная цель», «Снайперы», «Ловишка, поймай ленту», «Волк во рву», «Удочка». Варианты салок.

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

На материале спортивных игр: Гонка мячей в колоннах, встречная эстафета, мяч водящему.

Футбол (2ч) ТБ на уроках футбола.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся 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 (8ч) ТБ на уроках баскетбола.

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», «Ныряющий мяч», «!Передал – садись». Мини баскетбол.

Волейбол (2ч) ТБ на уроках волейбола.

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Оценка уровня физической подготовленности
Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 4-х классов
мальчики

Подтягивание (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10м (с)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	3-4	5	130	140	185	9,9	9,5	8,6

Бег 30м (сек).			Упражнение на гибкость, наклоны вперёд из положения сидя (см)			Шестиминутный бег (м).		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,6	6,5	5,1	2	4	8,5	850	900	1250

девочки

Подтягивание (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10м (с)		
Низкая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
4	8	18	120	140	170	10,4	10,0	9,1

Бег 30м (сек).			Упражнение на гибкость, наклоны вперёд из положения сидя (см)			Шестиминутный бег (м).		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,6	6,5-5,6	5,2	3	7-10	14	650	750-950	1050