

**Муниципальное образование муниципального района «Сосногорск»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия при Главе муниципального района «Сосногорск»  
(МАОУ «Гимназия г. Сосногорска»)

СОГЛАСОВАНО  
с методическим советом  
МАОУ «Гимназия г. Сосногорска»  
Протокол №1 от 30.08.2018



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«Гимназия г.Сосногорска»  
*Е.А.Зверева* Е.А.Зверева  
Приказ №159/1-од от 31.08.2018  
(В редакции от 01.11.2018.  
Приказ №217/1 от 01.11.2018)

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
для уровня начального общего образования  
для 1-4 классов**

Срок реализации: 2018-2023 гг.

Программа разработана  
Методическим объединением  
учителей начальных классов гимназии

Сосногорск, 2018

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для учащихся 1- 4 классов МАОУ «Гимназия г. Сосногорска» в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобробразования России от 6.10. 2009г. №373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» в редакции от 31.12.2015г. № 1576;

### на основании:

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

Положения о рабочей программе учебного предмета МАОУ «Гимназия г. Сосногорска»;

### с учетом

авторской программы учебного предмета «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**Целями** изучения учебного предмета «Физическая культура» в системе основного общего образования являются:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### ***Выпускник научится:***

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

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

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

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

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

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Выпускник научится:***

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

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Этнокультурное содержание реализуется в виде дидактических единиц, включенных в различные разделы программы для каждого класса, и предполагает изучение спортивных состязаний и народных игр Республики Коми. Это просматривается в разделе «Подвижные игры».

Достижению целей программы обучения будет способствовать использование элементов **современных образовательных технологий**: игровая технология, исследовательская технология обучения, технология развития критического мышления на уроках физической культуры, метод проектов, информационно-коммуникационные технологии, технология деятельностного метода.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

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.

#### Способы физкультурной деятельности

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуемые 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*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### *Лыжные гонки*

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

##### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Прыжки через нарты», «Прыжок белки», «Метание топора», «Медвежья пляска», «У медведя во бору»,

«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Оленьи упряжки» «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».*

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

## 2 класс

### Знания о физической культуре

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

### Способы физической культуры деятельности

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

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*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*

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Прыжок через нарты».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «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), «Охотники и олени».

*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:** специальные 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», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Лыжные гонки**



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

*Поворот* переступанием.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в

упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика***

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

*Низкий старт*.

*Стартовое ускорение*.

*Финиширование*.

### ***Лыжные гонки***

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

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Льдинки, ветер и мороз», «Ловля куропаток», «Олени и куропатки»

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Подвижная цель», «Олени и пастухи», «Волк и олени», «Рыбак и рыбка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»*: «Куда укачишься за два шага», «Оленья упряжка», «Быстрый охотник».

*На материале спортивных игр*:

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

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

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

**Год обучения – 1**  
**Класс 1**  
**Всего часов – 66.**  
**Сдача нормативов – 4.**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	В том числе на:	
			Сдача нормативов	практ
1.	Знания о физической культуре	3	1	
2.	Способы физкультурной деятельности	3		
3.	Гимнастика с основами акробатики	15	1	13
4.	Легкая атлетика	15	1	13
5.	Лыжная подготовка	12	1	13
6.	Подвижные игры	17		17
7.	Повторение. Промежуточная аттестация	1		1
8.	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>57</b>

**Год обучения – 2**  
**Класс 2**  
**Всего часов – 68.**  
**Сдача нормативов – 4.**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	В том числе на:	
			Сдача нормативов	практ
1.	Знания о физической культуре	4	1	1
2.	Способы физкультурной деятельности	3		
3.	Гимнастика с основами акробатики	15	1	13
4.	Легкая атлетика	15	1	13
5.	Лыжная подготовка	12	1	13
6.	Подвижные игры	18		18
7.	Повторение. Промежуточная аттестация	1		1
8.	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>59</b>

**Год обучения – 3**  
**Класс 3**  
**Всего часов – 68**  
**Сдача нормативов – 4**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	В том числе на:	
			Сдача нормативов	практ
1.	Знания о физической культуре	2	1	1
2.	Способы физкультурной деятельности	3		
3.	Физическое совершенствование	12		11
4.	Легкая атлетика	17	1	13
5.	Лыжная подготовка	13	1	13
6.	Подвижные игры	20		20
7.	Повторение. Промежуточная аттестация	1	1	
8.	ИТОГО	68	4	58

**Год обучения – 4**  
**Класс 4**  
**Всего часов – 68**  
**Сдача нормативов – 4**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	В том числе на:	
			Сдача нормативов	практ
1.	Знания о физической культуре	1	1	
2.	Легкая атлетика	30		29
3.	Гимнастика с основами акробатики	21	1	19
4.	Лыжная подготовка	15	1	13
5.	Повторение. Промежуточная аттестация	1	1	
6.	ИТОГО	68	4	61

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### 1. Учебное оборудование

<b>1</b>	<b>Оборудование</b>	
1.1	Стенка гимнастическая	Г
1.2	Бревно гимнастическое напольное	Г
1.3	Бревно гимнастическое высокое	Г
1.4	Козел гимнастический	Г
1.5	Конь гимнастический	Г
1.6	Перекладина гимнастическая	Г
1.7	Канат для лазания с механизмом крепления	Г
1.8	Мост гимнастический подкидной	Г
1.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
1.10	Комплект навесного оборудования	Г
1.11	Скамья атлетическая наклонная	Г
1.12	Гантели наборные	Г
1.13	Коврик гимнастический	К
1.14	Акробатическая дорожка	Г
1.15	Маты гимнастические	Г
1.16	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	Г
1.17	Мяч малый (теннисный)	К
1.18	Скакалка гимнастическая	К
1.19	Палка гимнастическая	К
1.20	Обруч гимнастический	К
1.21	Коврики массажные	Г
1.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д
1.23	Сетка для переноса малых мячей	Д
1.24	Планка для прыжков в высоту	Д
1.25	Стойка для прыжков в высоту	Д
1.26	Флажки разметочные на опоре	Г
1.27	Лента финишная	Д
1.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
1.29	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д
1.30	Номера нагрудные	Г
1.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
1.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
1.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г
1.34	Сетка для переноса мячей	Д
1.35	Жилетки игровые с номерами	Г
1.36	Стойки волейбольные универсальные	Д
1.37	Сетка волейбольная	Д
1.38	Мячи волейбольные	Г
1.39	Табло перекидное	Д
1.40	Ворота для мини-футбола	Д
1.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д
1.42	Мячи футбольные	Г
1.43	Номера нагрудные	Г
1.44	Ворота для ручного мяча	Д
1.45	Мячи для ручного мяча	Г

1.46	Компрессор для накачивания мячей	Д
1.47	Палатки туристские (двухместные)	Г
1.48	Рюкзаки туристские	Г
1.49	Комплект туристский бивуачные	Д
1.50	Пульсометр	Г
1.51	Шагомер электронный	Г
1.52	Комплект динамометров ручных	Д
1.53	Динамометр становой	Д
1.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г
1.55	Тонометр автоматический	Д
1.56	Весы медицинские с ростомером	Д
1.57	Аптечка медицинская	Д
1.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д
<b>2</b>	<b>Спортивные залы</b>	
2.1	Спортивные зал (игровой)	
2.2	Спортивный зал гимнастический	
2.3	Зоны рекреации	
2.4	Кабинет учителя	
2.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
<b>3</b>	<b>Уличное оборудование</b>	
3.1	Легкоатлетическая дорожка	
3.2	Сектор для прыжков в длину	
3.3	Сектор для прыжков в высоту	
3.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
3.5	Площадка игровая баскетбольная	
3.6	Площадка игровая волейбольная	
3.7	Гимнастический городок	
3.8	Полоса препятствий	
3.9	Лыжная трасса	

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом наполняемости класса (25-30 учащихся).

Условные обозначения:

1. Д – демонстрационный экземпляр (1 экз);
2. К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости классов);
3. Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, рассчитывается на нескольких учащихся.

## 2. Учебно-методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373
2. В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы, М.: Просвещение, 2011.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»), М.: Просвещение, 2011.
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы, М.: Просвещение, 2011.
5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»), М.: Просвещение, 2011.
6. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»), М.: Просвещение, 2011.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

## 3. Информационные средства

<b>1</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
1.2	Плакаты методические	Д	
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Телевизор с универсальной приставкой (не менее 72 см диагональ)	Д	
3.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
3.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
3.4.	Радиомикрофон (петличный)	Д	
3.5	Мегафон	Д	
3.6	Мультимедийный компьютер	Д	
3.7	Сканер	Д	
3.8	Принтер лазерный	Д	
3.9	Копировальный фотоаппарат	Д	
3.10	Цифровая фотокамера	Д	
3.11	Мультимедиапроектор	Д	
3.12	Экран (на штативе или навесной)	Д	

**Критерии оценки достижения планируемых результатов  
Оценка предметных результатов**

<b>Уровни учебных достижений учащихся</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка результатов и отметка</b>
<b>Оценка знаниевого компонента</b>		
Базовый	Учеником усвоена основная часть учебного материала, излагается своими словами. Допускается две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Не осознанное воспроизведение большей части усвоенных знаний с допущенными при этом значительными ошибками, устраняемыми с помощью учителя; неумение применить усвоенные знания.	Удовлетворительно Отметка «3»
Повышенный	Учеником усвоена существенная часть учебного материала, излагается с применением специальной терминологии и изученных понятий; ученик допускает не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Осознанное воспроизведение большей части усвоенных знаний с допущенными при этом значительными ошибками, устраняемыми с помощью учителя; умение применить усвоенные знания с помощью учителя в знакомой ситуации.	Хорошо Отметка «4»
Высокий	Учеником полностью усвоен учебный материал, излагается с применением специальной терминологии и изученных понятий; ученик самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, качественно выполняет упражнения, допускается наличие мелких ошибок. Осознанное, практически безошибочное, полное воспроизведение и свободное творческое использование усвоенных знаний в знакомой и незнакомой ситуациях.	Отлично Отметка «5»
Пониженный	Слабое узнавание усвоенных знаний (фактов, правил, характеристик движений, описаний способов деятельности, техники выполнения упражнений, инструктивных указаний и т.п.).	Неудовлетворительно Отметка «2»
<b>Оценка физического компонента</b>		
Базовый	Упражнение выполнено, с грубо выраженным напряжением, скованно, замедленно, но без лишних действий. При выполнении допущены задержки между отдельными операциями. Значительно нарушены амплитуда и темп движения. Оценивается только правильность выполнения упражнения.	Удовлетворительно Отметка «3»
Повышенный	Упражнение выполнено автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом. Допущены мелкие ошибки. Оценивается только правильность выполнения упражнения.	Хорошо Отметка «4»
Высокий	Упражнение выполнено без контроля сознания, автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом.	Отлично Отметка «5»
Пониженный	Выполненное упражнение очень отдаленно напоминает показанный образец.	Неудовлетворительно Отметка «2»



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:

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

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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.

Уровень физической подготовленности

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
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	95 – 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	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

кого старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30