

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
  + - * Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
      * Примерная программа начального общего образования по физической культуре 2009 г.

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

Учитывая эти особенности, **целью рабочей программы** по физической культуре являются формирование **основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы.**

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

* ***укрепление***здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* ***совершенствование***жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* ***формирование***общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* ***развитие***интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* ***обучение*** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

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

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

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Общая характеристика учебного предмета.**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«**Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом    каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), учитель физической культуры имеет право заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса..

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**На уроках с образовательно-познавательной направленностью**учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

**Уроки с образовательно-предметной направленностью**используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

**Урок с образовательно-тренировочной направленностью**преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с УП МБОУ СОШ №84 на 2015-2016 учебный год предмет «Физическая культура» в начальной школе изучается в объеме 405 ч, из них на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 1-х классах отводится 99 часов в год, в 2-4-х классах - 102 часов в год, 3 урока в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

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

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культур», «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 понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпукник 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, физической развития и физической подготовленности.

**Раздел «способы физкультурной деятельности».**

**Выпускник научиться:**

- 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, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, 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, оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения;

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах выполнять легкоатлетические упражнения;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять этически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять передвижения на лыжах.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**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:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса.**

**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.

**Из истории физической культуры.**История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия**. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития 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 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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.

Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

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; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.

Акробатические упражнения. Упоры ( присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы ( на пятках, с наклоном, углом), группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке ( с помощью); из упора присев назад и боком; 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине.

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

Прыжки на скакалке с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтальное лицом и спиной к опоре.

Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ноги, переползания.

Хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами; вис на согнутых руках, из виса стоя, присев, толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками, ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег 3\*10м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения; на одной ноге, двух ногах: на месте ( с поворотом направо и влево); с продолжением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; спрыгивание, запрыгивание на горку матов: на месте и с поворотом на 90 и 180. По разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега перешагиванием.

Броски: большого мяча ( 1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.

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

**Лыжные гонки:**

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

Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.

Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.

Торможение: палками и падением; плугом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: « Смена места», «Становись – разойдись», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Волна», «Бросок ногой», «Неудобный бросок».

**На материале легкой атлетики:** «Пятнашки», «Волк во рву», «Не попади в болото», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Не отступись», «Точно в цель».

**На** **материале лыжной подготовки:** «Встречная эстафета», «Охотники и олени», «Кто дальше прокатится», «Куда укатишься на лыжах за два шага».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «Метко в цель», «гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «передал – садись», «Эстафета с ведением мяча».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными и 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 «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», « Подвижная цель», « попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

**Волейбол:** специальные движения – подбрасывания мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча с подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо-вперед, в парах на месте и в движении правым ( левым) боком, игра в пионербол; подвижные игры «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:**широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации:**произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:**динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

**Развитие координации:**бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:**повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:**равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

**Развитие силовых способностей:**повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

**Развитие координации:**перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**Распределение учебного времени по разделам программы в 1-4 классах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материла | Количество часов (уроков) | | | |
|  | Классы | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование | 93 | 96 | 96 | 96 |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Легкая атлетика | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 3.4 | Лыжные гонки | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3.5 | Подвижные и спортивные игры | 29 | 32 | 32 | 32 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**  
  
Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Тематическое планирование.**

**Всего 405 ч**

| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре (12 ч.)** | | |
| Из истории физической культуры (4 ч.) | | |
| История древних Олимпийский игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в 17-19 веках, ее роль, значение для подготовки солдат русской армии. | Как возникли первые соревнования.  Как появились упражнения с мячом.  Как зародились Олимпийские игры. Как зарождалась физическая культура на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России 17-19 века. | Пересказать тексты по истории физической культуре.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| Физическая культура (4 ч.) | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. | Общее представление о физической культуре. Чему обучают на уроках физической культуры. Общее представление о способах передвижения. | Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры. |
| Физические упражнения (4 ч.) | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.  Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнений, изменению величины отягощения.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Что такое физические упражнения.  Чем отличаются физические упражнения от естественных движений.  Основные виды физических упражнений.  Что такое комплексы упражнений.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представления о физических качествах.  Общее представление о физической подготовке.  Общее представление о физической нагрузке и о том, от чего она зависит.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.  Правила предупреждения травм во время занятий физическими упражнениями.  Одежда для игр и прогулок. | Характеризовать признаки физического развития и физических качеств.  Выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости, ловкости).  Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения, с использованием дополнительных отягощений на мышечные группы).  Измерять частоту сердечных сокращений.  Применять правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| **Способы физкультурной деятельности (12 ч.)** | | |
| Самостоятельные занятия | | |
| Режим дня и личная гигиена.  Закаливание организма. Значение закаливания организма для укрепления здоровья. Проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: выполнение комплексов утренней зарядки и физкультминуток. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, графическая запись физических упражнений. | Планирование режима дня.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.  Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.  Закаливание организма способом обтирания и под душем.  Осанка. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Комплексы общеразвивающих упражнений, их составление и самостоятельное выполнение. | Планировать индивидуальный режим дня.  Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток.  Использовать правила закаливания в практике домашних занятий.  Составлять комплексы для формирования правильной осанки. |
| Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | |
| Измерение длины и массы тела.  Определение качества осанки.  Определение уровня развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Как измерять показатели физического развития.  Как измерять развитие физических качеств.  Как измерять частоту сердечных сокращений. | Измерять длину и массу тела, показатели физического развития, частоту сердечных сокращений. |
| Игры и развлечения | | |
| Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды и инвентаря. | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр. | Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| **Физическое совершенствование (381 ч)** | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность | | |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Стилизованные танцевальные движения. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств.  Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| Гимнастика с основами акробатики (84 ч) | | |
| **Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки по команде «смирно!», выполнение команд «вольно!», «равняйсь!», «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 команде «налево!», «направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами и шеренге: повороты кругом с разделением по команде «кругом! Раз-два!»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.  **Акробатические упражнения:** упоры ( присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке, перекаты назад из седа с группированием и обратно; из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине; стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке; из стоики на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лежа на спине.  **Акробатические комбинации:** 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 назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  **Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре.  Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.  Танцевальные упражнения; хождения по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на низкой перекладине; вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой и двумя ногами; вис стоя на спереди, сзади, завесом одной ногой, двумя ногами, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». 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. | Строевые упражнения и организующие команды.  Акробатические упражнения.  Акробатические комбинации.  Гимнастические упражнения прикладного характера. | Различать и выполнять строевые команды.  Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений; акробатических комбинаций.  Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.  Выявлять ошибки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений; акробатических комбинаций.  Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.  Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.  Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических и гимнастических упражнений.  Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике.    Демонстрировать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Взаимодействать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества: силу, координацию при выполнении упражнений прикладной направленности.  Применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| **Дыхательная гимнастика**  **А.Н. Стрельниковой**  Комплекс дыхательной гимнастики. | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений дыхательной гимнастики.  Демонстрировать технику правильного выполнения упражнений дыхательной гимнастики Координировать движения в упражнениях дыхательной гимнастики.  Выявлять ошибки при выполнении упражнений дыхательной гимнастики.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений дыхательной гимнастики.  Контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений дыхательной гимнастики.  Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений дыхательной гимнастики.  Проявлять дисциплинированность при выполнении упражнений дыхательной гимнастики. |
| Лёгкая атлетика (100 ч) | | |
| **Бег: б**ег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег, бег с изменением темпа, высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением.  **Прыжки:** прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее; на месте и с поворотом на 90 и 180, по разметкам, через препятствия, в высоту с прямого разбега согнув ноги, в высоту с разбега, перешагивание.  **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.  **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность из-за головы. | Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание малого мяча.  Броски: большого мяча.  Веселые старты. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении легкоатлетических упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.  Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.  Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании.  Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.  Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.  Выявлять ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.  Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.  Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений. |
| Лыжные гонки (72ч.) | | |
| **Передвижение на лыжах:** ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.  **Повороты**: переступанием на месте и в движении, упором.  **Спуски**: в основной стойке, в низкой стойке.  **Подъёмы**: ступающим и скользящим шагом, лесенкой, ёлочкой.  **Торможение**: палками и падением. | Передвижение на лыжах.  Повороты  Спуски  Подъёмы  Торможение | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке.  Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах.  Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки.  Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов, торможения.  Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.  Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах.  Применять правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах.  Проявлять дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке. |
| Подвижные и спортивные игры (125 ч) | | |
| **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений типа «смена мест», «становись-разойдись», «змейка», «пройди бесшумно».  Подвижные игры: «тройка», «раки», «бой петухов», «совушка», «запрещенное движение», «кто быстрее», «волна», «бросок ногой», «неудобный бросок».  **На материале легкой атлетики:** «пятнашки», «волк во вру», «горелки», «точно в мишень», «не попади в болото», «рыбки», «пингвины с мячом», «не оступись».  **На материале лыжной подготовки:** «встречная эстафета», «куда укатишься на лыжах», «охотники и олени», «кто дольше прокатится».  **На материале спортивных игр.**  *Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся на встречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «метко в цель», «гонка мячей», «слалом с мячом», «футбольный бильярд», «передал-садись», «эстафета с ведением мяча».  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяч на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры «брось-поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».  *Волейбол:* специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед – вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку; подвижные игры «пионербол», «не давай мяча водящему», «круговая лапта». | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.  Подвижные игры на материале легкой атлетики.  Подвижные игры на материале лыжной подготовки.  Спортивные игры:  - технические действия и приёмы игры в футбол;  - технические действия и приёмы игры в баскетбол;  -технические действия и приёмы игры в волейбол. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.  Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды.  Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности. |

**Контрольно - измерительные материалы.**

Приложение 1. Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов.

Приложение 2. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Приложение 3. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

**Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса.**

**Учебное обеспечение ученика:**

В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2014г.

**Методическое обеспечение учителя:**

1. Физическая культура. 1 - 4класс: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха. / авт. – сост. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель,2013г.
2. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. I полугодие / авт. – сост. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель,2012г.
3. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. II полугодие / авт. – сост. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель,2012г.
4. Поурочные разработки по физической культуре: 1 класс / А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2014г.
5. Поурочные разработки по физической культуре: 2 класс / А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2014г.
6. Поурочные разработки по физической культуре: 3 класс / А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2014г.
7. Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс/ В,И. Ковалько – М.: ВАКО, 2012г.
8. Поурочные разработки по физической культуре: 4 класс / А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2014г.
9. Справочник учителя физической культуры /авт. – сост. П.А.Киселев, С.Б. Киселева . - Волгоград : Учитель, 2011г.

10. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А.Киселев, С.Б. Киселев, Е.П.Киселева – М.: Планета,2013г.

11. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1 - 4классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов. – М.; АКО, 2011. (контрольно – измерительные материалы).

12. Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность. 1 – 11 класс/авт.- сост., Н.Б.Барминова (и др.) – Волгоград: Учитель 2013г.

13. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1 – 11 классы: методическое пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа,.2010г.

**Материально-техническое** **обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | | Необходимое количество | Примечания |
| Основная школа |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1  1.2 | Федеральный госу­дарственный образо­вательный стандарт начального общего образования.  Примерные про­граммы начального  общего образования. Физическая культура 1-4 классы | | Д | Стандарт по физи­ческой культуре, при­мерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязатель­ного программно-методического обе­спечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.3 | Рабочие програм­мы по физической культуре | | Д |  |
| 1.4 | Дидактические ма­териалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культу­ра» | | Г | Комплекты разно­уровневых тематиче­ских заданий, дидак­тических карточек |
| 1.5 | Научно-популяр­ная и художествен­ная литература по физической культуре, спорту, олимпийско­му движению | | Д | В составе библио­течного фонда |
| 1.6 | Методические из­дания по физической культуре для учите­лей | | Д | Методические посо­бия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** | | | |
| 2.1 | Плакаты методические | Д | | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам. общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
|  | ***Гимнастика*** | | | |
| 3.1 | Стенка гимнасти­ческая | | Г |  |
| 3.2 | Козёл гимнастиче­ский | | Г |  |
| 3.3 | Перекладина гим­настическая (пристеночная) | | Г |  |
| 3.4 | Канат для лазанья с механизмом креп­ления | | Г |  |
| 3.5 | Мост гимнастиче­ский подкидной | | Г |  |
| 3.6 | Скамейка гимна­стическая | | Г |  |
| 3.7 | Коврик гимнасти­ческий | | К |  |
| 3.8 | Маты гимнастиче­ские | | Г |  |
| 3..9 | Мяч малый (тен­нисный) | | К |  |
| 3.10 | Мяч малый (мягкий) | | К |  |
| 3.11 | Скакалка гимна­стическая | | К |  |
| 3.12 | Палка гимнасти­ческая | | К |  |
| 3.13 | Обруч гимнастиче­ский | | К |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | | | |
| 3.14 | Планка для прыж­ков в высоту | | Д |  |
| 3.15 | Стойки для прыж­ков в высоту | | Д |  |
| 3.16 | Дорожка разметоч­ная для прыжков в длину с места | | Г |  |
|  | Рулетка измерительная 5м. | | Д |  |
| 3.17 | Номера нагрудные | | Г |  |
|  | Секундамер | | Д |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** | | | |
| 3.18 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д |  |
| 3.19 | Щиты баскет­больные навесные с кольцами и сеткой | | Г |  |
| 3.20 | Мячи баскетболь­ные | | Г |  |
| 3.21 | Стойки волейболь­ные универсальные | | Д |  |
| 3.22 | Сетка волейболь­ная | | Д |  |
| 3.22 | Мячи волейболь­ные | | Г |  |
| 3.24 | Табло перекидное | | Д |  |
| 3.25 | Мячи футбольные | | Г |  |
| 3.26 | Сетка для переноски и хранения мячей | | Д |  |
| 3.27 | Жилетки игровые с номерами | | Г |  |
| 3.28 | Насос для накачивания мячей | | Д |  |
|  | ***Средства доврачебной помощи*** | | | |
| 3.29 | Аптечка медицин­ская | | Д |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 4.1 | Спортивный зал игровой | |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для девочек, туале­тами для девочек |
| 4.2 | Кабинет учителя | |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книж­ные (полки), шкаф для одежды |
| 643 | Подсобное поме­щение для хранения инвентаря и обору­дования | |  | Включает в себя стеллажи |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | | Д |  |
| 5.2 | Игровое поле для футбола (мини-фут­бола) | | Д |  |
| 5.3 | Лыжная трасса | | Д | С небольшими от­логими склонами |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в рас­чёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учё­том средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использова­на следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально ого­ворённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Приложение 1. Уровень физической подготовленности учащихся для 1-4 классов.**

**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 |
| 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 |

Приложение 2. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

**(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовый  знак | | Серебряный  знак | Золотой  знак | Бронзовый  знак | Серебряный  знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,4 | | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 7 | | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество раз) | 2 | 3 | | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета  времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета  времени | | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО | | 6 | 6 | | 7 | 6 | 6 | 7 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**Приложение 3.**  **Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | | Бронзовый  знак | Серебряный  знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени(м) | 25 | 25 | 50 | 25 | | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | | 6 | 7 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |