



Департамент образования администрации г. Перми  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 31»

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Гимназия № 31» г.Перми  
Приказ № 56 от 29 августа 2015 года

«Принята»

Педагогическим советом  
МАОУ «Гимназии № 31» г.Перми  
Протокол № 295(1) от «28» августа 2015 года



Л.В. Серикова

Рабочая учебная программа  
по курсу «Физическая культура» 1-4 классы

«Согласовано»

Генеральный директор  
Открытого Института «Развивающее образование»  
«31» августа 2015 года



к.п.н. А.Б.Воронцов

Пермь , 2015

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Место учебного предмета в учебном плане	7
3. Требования к уровню развития физической культуры учащихся в начальной школе	7
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	9
5. Содержание учебного курса	
1 класс	10
2 класс	14
3 класс	18
4 класс	21
6. Распределение часов программы «Физическая культура» 1- 4 классы	23
7. Распределение часов программы по квинтам (1 класс)	24
8. Учебно-тематический план 1 класс	24
9. Распределение часов программы по квинтам (2 класс)	26
10. Учебно-тематический план 2 класс	27
11. Распределение часов программы по квинтам (3 класс)	29
12. Учебно-тематический план 3 класс	29
13. Распределение часов программы по квинтам (4 класс)	31
14. Учебно-тематический план 4 класс	31
15. Система оценивания и контроля	33

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

*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:

— 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.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

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

Программа постоянно совершенствуется и модернизируется в связи с появлением новых технологий и методик, возможностей материально-технического обеспечения и результатов обучения, а так же может изменяться планирование уроков в связи с погодными или иными условиями.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 1 классах - 99 часов в год (33 учебных недели); во 2, 3 и 4 классах – 102 часа в год (34 учебных недели).

### **Требования к уровню развития физической культуры учащихся в начальной школе**

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;



О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.



*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за флаг", "Перестрелка", «Лапта», мини-футбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м; 4X9 м (с)	11.0	11.5

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Образовательный процесс по физической культуре организуется с помощью следующих форм и видов учебных занятий:

- **урок** – место для коллективной работы класса по постановке и решению учебных задач;
- **урок - презентация** – место для предъявления учащимися результатов самостоятельной работы;
- **урок - диагностика** – место для проведения проверочной или диагностической работы;
- **урок - учебное занятие (практики)** – место для индивидуальной работы учащихся над своими проблемами;

- *задания по коррекции* знаний и умений после проведенных диагностических и проверочных работ;
- *творческие задания* для учащихся, которые хотят расширить свои знания и умения.

Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. «Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы)», Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.; Москва: «Балас», 2012
3. «Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3-4 классы)», Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.; Москва: «Балас», 2012
4. «Безотметочное оценивание в преподавании физической культуры в школе: метод. Пособие для учителей физ. Культуры и студентов фак-та физ. Культуры», М.Н. Исаков, Д.Д. Кечкин, Т. А. Полякова, А. М. Тихонов; Пермь, 2005
5. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2014
6. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
8. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
9. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
10. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

Для реализации данной программы необходимо иметь оборудование и материалы, обеспечивающие плодотворную работу с детьми: аптечка; бревно гимнастическое, канат для лазанья, стенка гимнастическая, мячи (набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные); палки гимнастические, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный; сетка волейбольная; технические средства обучения; музыкальный центр.

Для организации образовательного процесса по физической культуре используется электронный дневник.

## **Содержание учебного курса**

### **1 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре**

*Цель:* знать основные понятия здорового образа жизни, знать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями.

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. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Режим дня и личная гигиена. Закаливание. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ различать способы передвижения человека
- ✓ быть готовыми к занятиям, как в зале, так и на улице
- ✓ составить свой двигательный режим дня
- ✓ показать комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки;
- ✓ провести игры с одноклассниками для физминутки

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Цель:* научиться выполнять построения и перестроения. Освоить элементы гимнастических упражнений.

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; 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).

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять перестроения в строю
- ✓ выполнить несколько видов упоров, седа и висов
- ✓ выполнить поднимание туловище из положения лежа
- ✓ сделать в группировке перекат назад
- ✓ выполнить стойку на лопатках
- ✓ прыгать на скакалке
- ✓ выполнить кувырок вперед
- ✓ лазить по канату
- ✓ ходить по скамейке
- ✓ продемонстрировать подход и уход в гимнастике

### **Легкая атлетика**

Цель: освоить технику выполнения СБУ и ОРУ. Научиться преодолевать препятствия различного вида и участвовать в эстафетах.

*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.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнить специально беговые упражнения
- ✓ выполнять бег из разных исходных положений
- ✓ пробегать короткую дистанцию
- ✓ пробегать длинную дистанцию на выносливость
- ✓ показать развитие скоростно-силовых качеств с помощью челночного бега, прыжка в длину с места
- ✓ продемонстрировать метание малого мяча в цель
- ✓ показать преодоление препятствий разного вида

### **Лыжные гонки**

*Цель:* научиться одевать лыжи, освоить технику ступающего и скользящего шага.

*Организирующие 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.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять команды лыжника
- ✓ транспортировать лыжи
- ✓ выполнить стойки лыжника
- ✓ демонстрировать ступающий и скользящий шаг
- ✓ выполнить поворот на лыжах

### ***Подвижные игры***

*Цель:* научиться играть в подвижные игры, владеть мячом.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

*Волейбол:* ловля и передача мяча, подача мяча, нижний прием мяча; 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».

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ отличить мячи по видам спорта
- ✓ выполнять упражнения с мячом
- ✓ демонстрировать владение мячом в эстафете

### Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса.

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

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

#### Знания о физической культуре

*Цель:* знать отличие физических упражнений от естественных движений, физические качества.

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).

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ рассказать о возникновении соревнования
- ✓ показать игры и упражнения с мячом
- ✓ показать отличия физических упражнений от естественных движений
- ✓ демонстрировать упражнения на развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие

### **Способы физкультурной деятельности**

*Цель:* совершенствовать упражнения на координационную направленность, знать и уметь проводить подвижные игры.

Выполнение ОРУ под музыку, 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.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять разминку под музыку
- ✓ проводить игры на улице во время прогулок
- ✓ демонстрировать измерение длины и массы тела

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Цель:* научиться выполнять повороты. Освоить простые акробатические комбинации и упражнения на перекладине.

*Организующие 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 перекаат 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.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*



Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять повороты в строю
- ✓ выполнить стойку на лопатках
- ✓ выполнить кувырок вперед в группировке
- ✓ демонстрировать простую гимнастическую комбинацию
- ✓ выполнять несколько висов на низкой перекладине

### **Легкая атлетика**

*Цель:* освоить равномерный бег с последующим ускорением, прыжки на скакалке.

*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.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнить челночный бег и показать развитие скоростно-силовых качеств
- ✓ пробегать короткую дистанцию
- ✓ продемонстрировать метание малого мяча
- ✓ показать преодоление препятствий разного вида с помощью прыжков

### **Лыжные гонки**

*Цель:* научиться выполнять спуски и подъемы на лыжах.

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать попеременный двухшажный ход
- ✓ выполнить спуск с горы
- ✓ продемонстрировать торможение «плугом» и подъем «лесенкой»

### **Подвижные игры**

*Цель:* научиться играть в подвижные игры, владеть мячом.

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

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», «Футбольный бильярд».

**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».

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять упражнения с мячом
- ✓ демонстрировать владение мячом в эстафете
- ✓ развивать скоростно-силовые и координационные способности

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 2 класса.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о возникновении олимпийского движения;
  - об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
  - о способах закаливания.
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений под музыку;
  - направленные на формирование правильной осанки;
  - играть в подвижные игры в помещении и на улице;
  - выполнять строевые упражнения и повороты на месте;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

#### Знания о физической культуре

*Цель:* знать для чего необходимы физические упражнения в жизни.

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).

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ рассказать о физической культуре в Древней Руси
- ✓ показать связь физических упражнений с трудовой деятельностью
- ✓ демонстрировать различные виды физических упражнений
- ✓

#### Способы физкультурной деятельности

*Цель:* совершенствовать комплексы общеразвивающих упражнения для развития основных физических качеств.

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

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ проводить общеразвивающие упражнения для различных физических качеств
- ✓ демонстрировать подводящие упражнения для совершенствования двигательных действий в пионерболе, баскетболе, футболе
- ✓ демонстрировать измерение частоты сердечных сокращений
- ✓ провести самостоятельно соревнования (эстафеты)

### **Физическое совершенствование**

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

*Цель:* освоить акробатическую комбинацию и упражнения на гимнастическом бревне.

*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.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять кувырок назад
- ✓ выполнить мост из положения, лежа на спине
- ✓ выполнить прыжки на скакалке с изменяющимся движением
- ✓ продемонстрировать лазание по канату
- ✓ продемонстрировать упражнения на гимнастическом бревне

#### ***Легкая атлетика***

*Цель:* совершенствовать метание малого мяча, эстафетный бег и челночный бег 3 x 10 м.

*Бег:* передача эстафетной палочки с ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег на выносливость.

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

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнить челночный бег и показать развитие скоростно-силовых качеств
- ✓ продемонстрировать метание малого мяча
- ✓ показать передачу эстафетной палочки
- ✓ пробежать 2 км без учета времени

#### ***Лыжные гонки***

*Цель:* научиться выполнять коньковый ход.

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

*Поворот* переступанием.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать классические ходы
- ✓ демонстрировать поворот переступанием
- ✓ демонстрировать коньковый ход

### ***Подвижные игры***

*Цель:* научиться самостоятельно организовывать подвижные игры и судить их по правилам.

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*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».

*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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять подводящие упражнения с мячом для игр в волейбол и баскетбол
- ✓ демонстрировать игру «Лапта»
- ✓ развивать скоростно-силовые и координационные способности

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

#### Знания о физической культуре

*Цель:* знать основные органы организма и их работу во время нагрузки, знать историю подготовки русских солдат.

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. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ рассказать о роли и значении подготовки солдат в русской армии
- ✓ узнать об основных внутренних органах
- ✓ рассказать о развитии систем дыхания и кровообращения и связь их с физической подготовкой
- ✓ оказание ПМП при легких ушибах, царапинах и ссадинах

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Цель:* совершенствование гимнастических комбинаций и умения работать с гимнастическими снарядами.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ показать кувырок назад;
- ✓ показать мост с помощью и самостоятельно;
- ✓ демонстрировать гимнастическую комбинацию на мате;
- ✓ узнать и попробовать сделать опорный прыжок;
- ✓ демонстрировать навыки равновесия на бревне

### **Легкая атлетика**

*Цель:* совершенствование бега на короткую и длинную дистанцию.

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Бег на выносливость.*

*Метание малого мяча на дальность.*

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать стартовое ускорение;



- ✓ показать финиширование;
- ✓ тренировать свою выносливость;
- ✓ демонстрировать метание мяча.

### **Лыжные гонки**

*Цель:* совершенствование бега на короткую и длинную дистанцию.

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

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать изученные ходы;
- ✓ передвигаться по длинной дистанции;
- ✓ демонстрировать спуск и подъем в горку.

### **Подвижные игры**

*Цель:* освоить основные навыки игры в футбол, волейбол и баскетбол.

*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».

*Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:*

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать игру в футбол по упрощенным правилам;
- ✓ играть в пионербол;
- ✓ демонстрировать подвижные игры.