

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО Березина Е.В. <i>Е.В. Березина</i> Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе А. В. Дрогваль <i>А.В. Дрогваль</i> «27 » августа 2015 г.	Директор КГБОУ «Центр образования «Эврика» Г.Н. Скуматова <i>Г.Н. Скуматова</i> Приказ № 229-у от « 27 » августа 2015 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1 – 4 класс

Ф.И.О. педагога, разработавшего программу _____ Соколова М.М. _____

Педагогический стаж _____ 18 лет _____

Квалификация _____ первая квалификационная категория _____

Эксперт программы _____ заместитель директора по УВР А.В. Дрогваль _____

Год составления программы _____ 2015 г. _____

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

- Закона РФ "Об образовании", ст.32 "компетенция и ответственность образовательного учреждения" (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Рабочие программы физического воспитания учащихся 1-4 классов по учебнику В.И. Ляха "Школа России" Издательство "Учитель". Последнее издание 2016г.
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта "Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения", реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - Москва. Просвещение, 2010г).

Общая характеристика предмета.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет "Физическая культура" является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Программа включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе "О физической культуре и спорте" от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными стандартами, а так же дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения - формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота, точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования и интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовки, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требования к результатам освоения образовательной программы общего образования, предоставленной в Федеральном государственном стандарте начального образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ "об образовании";
- Федеральном законе "О физической культуре и спорте";
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Учебный план.

На курс "Физическая культура" в первом классе отводится 99 часов, во втором, третьем и четвертом классе по 102ч. по три часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета " Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе указано: " Третий час учебного предмета " Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе.

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	20
4	Подвижные и спортивные игры	22
5	Лыжная подготовка	14
6	Плавание	20
Итого		99

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 2 классе.

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	20
4	Подвижные и спортивные игры	22
5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	21
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе.

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с основами акробатики	20
4	Подвижные и спортивные игры	22
5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	20
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе.

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4

2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с основами акробатики	20
4	Подвижные и спортивные игры	22
5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	20
Итого		102

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты.

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

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета и интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, окружающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

Содержание курса.

К концу учебного года учащиеся научатся:

Первый класс.

Раздел. "Знания о физической культуре"

Ученики должны знать, что такое координация движений, что такое дистанция, как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции, что такое физическая культура, получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений. что такое личная гигиена человека, получают первоначальные сведения о внутренних

органах человека и его скелете. узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа, что такое осанка.

Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на руки в стороны, перестраиваться в круг, в две колонны, выполнять повороты направо, на лево, кругом, команды "равняйся", "смирно", " по порядку рассчитайся", " на первый-второй рассчитайся", «шагом марш", понятия "направляющий", "замыкающий", "основная стойка", основные положения рук, ног, общеразвивающие упражнения в с предметами и без, упражнения в равновесии, лазания по скамейке, по гимнастической стенке, с пролета на пролет, акробатические упражнения - группировки, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках.

Раздел. Легкая атлетика.

Научатся выполнять **беговые упражнения** - с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжками и ускорением, прыжковые упражнения на одной, на двух, с продвижением.

Бег. Ученики научатся технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м, выполнять челночный бег 3х10м, бег на выносливость, бегать различные варианты эстафет.

Прыжки. Научатся технике прыжка в длину с места, с разбега, прыжки высоту с прямого разбега, прыжки на скакалке

Метание. Метание теннисного мяча на дальность с места, на точность, броски набивного мяча сверху, снизу, из за головы, из положения сидя из за головы.

Раздел. Лыжная подготовка.

Лыжный строй. Переноска лыж. Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом. с палками и без, повороты переступанием, подъем на склон "полуелочкой", спуск с небольших склонов в основной стойке с палками и без них, проходить дистанцию 1000м.

Раздел. Плавание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на задержку дыхания, упражнения на всплытие, скольжение, применение подвижных игр в воде.

Раздел. Подвижные и спортивные игры.

Ученики научатся играть в подвижные игры - "Ловишка", "Ловишка с ленточкой", "Ручеёк", "Море волнуется", "Гуси-гуси", "Мышеловка", "Хитрая лиса", "Бездомный заяц", "Стой", "Невод", "Вышибалы", "Два Мороза". выполнять ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге, передачи мяча на месте, бросать мяч в кольцо, перебрасывать волейбольный мяч друг другу через сетку и без.

Второй класс.

Раздел. "Знания о физической культуре".

Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самонаблюдения.

Раздел. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения-

построение в колонну шеренгу, перестроение из шеренги в круг, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, по три. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед и назад, составление акробатической комбинации из изученных элементов. Упражнения на гимнастической перекладине: висы, подтягивания, выходы. Лазание по гимнастической стенке различными способами, лазание по канату, лазание по прямой и наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Выполнять ОРУ со скакалками, гимнастическими палками, мячами, обручами, у опоры, без предметов.

Раздел. Легкая атлетика.

Бег: выполнение специальных беговых упражнений (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с выносом прямых ног вперед, подскоки, многоскоки). Техника высокого старта, пробегать дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10м, бег на выносливость до 1000м.

Прыжки: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки на скакалке различными способами.

Метание: метание теннисного мяча с места на дальность, метание мешочка в горизонтальную цель с места, метание набивного мяча весом 1кг из различных положений. Преодоление полосы препятствий.

Раздел. Лыжная подготовка.

Лыжный строй, способы переноски лыж, передвижение на лыжах ступающим, скользящим, с палками и без, выполнение поворотов переступанием, торможение падением, обгонять друг друга, подниматься на склон "полуелочкой", "елочкой", спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах "змейкой", прохождение дистанции 1,5км.

Раздел. Плавание.

Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна различными способами, упражнения на всплытие, на задержку дыхания, скольжение. упражнения "стрела", "торпеда", плавание способом "кроль на груди", движения ногами и дыхание, движение руками и дыхание.

Раздел. Подвижные и спортивные игры.

Играть в подвижные игры - "Ловишка", "Салки", "Палочка выручалочка", "хитрая лиса", "Бездомный заяц", "Стой", "Ловишка с ленточкой", "Вышибало", "Воробьи и вороны", "Шишки желуди, орехи", "Кошки мышки", "Собачки". Выполнять ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге, выполнять передачи баскетбольного мяча от груди, с отскоком о пол, из-за головы, броски в баскетбольное кольцо, перебрасывание волейбольного мяча через сетку. участвовать в эстафетах.

Третий класс.

Раздел. "Знания о физической культуре".

К концу учебного года учащиеся научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроках физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснить некоторые значения спортивных терминов, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания и приема пищи, соблюдение питьевого режима.

Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.

Выполнять строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу, перестроение их шеренги в круг, из шеренги в две, из колонны в две, три, повороты направо, налево, кругом), выполнять ОРУ в движении, на месте в различных перестроениях, с предметами (со скакалкой, гимнастической палкой, с мячами, обручами) и без предметов, у опоры, упражнения направленные на развитие гибкости, быстроты,

прыгучести координации. выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, подъем туловища из положения лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, выполнять перекаты, группировки, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине, уметь соединять акробатические элементы в комбинацию, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке с пролета на пролет, и гимнастической скамейке, лазать по канату в три приема, прыгать через скакалку. выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, выполнять соскок прогнувшись. выполнять вращение обруча, выполнять опорные прыжки "вскок"

Раздел. Легкая атлетика.

Бег: пробегать дистанцию 30м. на время, выполнять челночный бег 3x10м на время, обучать технике высокого старта, бег на выносливость 1000м.

Прыжки : прыгать с места, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать на мячах -хопах, прыгать на скакалке различными способами.

Метание: метание теннисного мяча с места, с нескольких шагов на дальность, метание набивного мяча 1кг от груди, из- за головы, снизу, правой, левой, из положения, сидя из- за головы, проходить полосу препятствий.

Раздел Лыжная подготовка.

Лыжный строй, способы переноски лыж, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, прохождение дистанции 1,5км, подниматься на склон "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой", спускаться со склона в высокой, средней, низкой стойке, тормозить плугом, передвигаться и спускаться со склона на лыжах "змейкой".

Раздел. Плавание.

Выполнять разминку перед входом в воду, с закрытыми и открытыми глазами, выполнять упражнения "крокодильчик", "медуза", "звездочка", "стрела", "торпеда", скольжение на груди, на спине, выполнять движения руками и ногами при плавании кролем, плавать кролем на груди, проплыть дистанцию 25м.

Раздел. Подвижные и спортивные игры.

Выполнять стойку волейболиста, баскетболиста, передвигаться в ней, выполнять передачи баскетбольного мяча от груди, из-за головы, правой, левой от плеча, с

отскоком о пол, выполнять ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, броски в баскетбольное кольцо со штрафной линии, выполнять перебрасывание и ловлю волейбольного мяча через сетку, участвовать в эстафетах. разучить элементарные правила игры в баскетбол, пионербол, играть в подвижные игры: "ловишка", "палочка выручалочка", "хитрая лиса", "стой", "шишки, желуди, орехи", "вышибало", "снайпер", "собачки", "вороны - воробы", "невод".

Четвертый класс.

Раздел. "Знания о физической культуре".

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча, баскетбола, волейбола, объяснять что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.

Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.

Выполнять строевые команды и приемы, построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, кругом, перестроения по двое, трое в шеренге, колонне, перестроение сведением и разведением, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по "диагонали", "противоходом", наклон вперед из положения, сидя и стоя, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, мост из положения, лежа на спине, стоя, выполнение комбинации из изученных акробатических элементов, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, составление комбинации из этих упражнений, опорный прыжок "вскок", проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке, по канату, прыгать на скакалке, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, в движении, с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения на мышцы брюшного пресса.

Раздел. Легкая атлетика.

Бег. Пробегать 10,15,30м на время, выполнять чесночный бег 3x10м, бег на выносливость 1000м, эстафетный бег, передавать эстафетную палочку.

Прыжки. Выполнять прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с прямого разбега прыжки через короткую вращающуюся скакалку за 1 минуту.

Метание. Метание теннисного мяча на дальность с места, с небольшого разбега, бросать набивной мяч способами "снизу", "из-за головы", "от груди" правой, левой рукой.

Раздел. "Лыжная подготовка".

Лыжный строй, способы переноски лыж, уметь передвигаться на лыжах скользящим, ступающим с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой", спуск со склонов средней, низкой и высокой стойке, тормозить плугом, проходить дистанцию 1,5 км, играть в подвижные игры на лыжах.

Раздел. Плавание.

Выполнять разминку перед входом в воду, погружаться под воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнять упражнения "крокодильчик", "медуза", "звездочка", "стрела", "торпеда", скольжение на груди, на спине, выполнять движения руками и ногами при плавании кролем, плавать кролем на груди, проплыть дистанцию 25м. Стиль брасс.

Раздел. Подвижные и спортивные игры.

Уметь выполнять стойки и передвижения в них, выполнять передачи и ловлю мяча, ведение на месте и в движении, перебрасывать волейбольный мяч через сетку и ловить его, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, ориентироваться в элементарных правилах игры в баскетбол, пионербол, играть в подвижные игры "ловишка", "ловишка с ленточкой", "ловишка на одной ножке", "расколдуйте меня", "палочка выручалочка", "бездомный заяц", "стой", "снайпер", "вышибало".

Материально-техническое обеспечение.

Библиотечный фонд:

- примерная программа по физической культуре;
- рабочие программы по ФК В.И. Ляха (1, 2, 3, 4класс)
- рабочие программы по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы

Технические средства:

- музыкальный центр;

- магнитофон;
- стационарный компьютер;
- мегафон.

Учебно-практическое оборудование:

- стенки гимнастические
- скамейки гимнастические
- навесные перекладины
- перекладина гимнастическая
- палки гимнастические разных размеров
- скакалки гимнастические
- обручи гимнастические
- маты гимнастические
- канаты для лазания
- мячи набивные 1кг
- мячи хопы
- мячи теннисные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- набор для прыжков в высоту
- сетка волейбольная
- конусы
- футбольные ворота.

Таблица определения уровня индивидуальных достижений 1класс.

Контрольные упраж-ия	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

Челночный бег 3x10м, с	9.9 и менее	10.8-10.3	11.2 и более	10.2 и менее	11.3-10.6	11.7 и более
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, см	9 и более	3-5	1 и менее	11.5 и более	6-9	2 и менее
Бег 30м 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
6ти минутный бег, с	1100 и более	730-900	700 и менее	900 и более	600-800	500 и менее
Прыжки на скакалке за 1мин, кол-во раз	50 и более	10-30	10 и менее	50 и выше	10-30	10 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре	8 и более	6	4 и менее	6 и более	4	2 и менее
Метание набивного мяча 1кг, из положения сидя из-за головы, см	250	200	100	200	150	100
Метание теннисного мяча на дальность, м	14	10	6	12	8	6
Прыжки в высоту с прямого разбега, см	60	50	40	60	50	40
Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии	6	4	1	6	4	1
Перебрасывание бейсбольного мяча через сетку	5	3	1	5	3	1

Уровень физической подготовленности 2класс.

Контрольные упраж-ия	Уровень					
	высокий	средний мальчики	низкий	высокий	средний девочки	низкий
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	145-150	130-145	110-120	135-145	120-135	110-120
Челночный бег 3x10м, с	9.1	10.5-9.5	10.4	9.7	10.7-10.1	11.2
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, см	7.5	305	1	12.5	6-9	2
Бег 30м 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
бти минутный бег, м	1150	800-950	750	950	650-850	550
Прыжки на скакалке за 1мин, кол-во раз	80	40-60	40	80	40-60	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, кол-во раз	10	8	6	8	6	4
Метание набивного мяча 1кг, из положения сидя, см	250-300	200-250	100-200	250	200	150
Прыжки в высоту с прямого разбега						

Уровень физической подготовленности 3класс.

Контрольные упраж-ия	Уровень					
	высокий	средний мальчики	низкий	высокий	средний девочки	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	130-150	120-130	145-155	125-145	115-125
Челночный бег 3x10м, с	8.8	9.9-9.3	10.2	9.3	10.3-9.7	10.8
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, см	7.5	3-5	1	13.0	6-9	2
Бег 30м 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
6ти минутный бег, с	1200	850-1000	800	1000	700-900	600
Прыжки на скакалке за 1мин, кол-во раз	90	70	60	90	70	60
Отжимание от скамейки, кол-во раз	12	9	6	10	8	6
Метание набивного мяча 1кг, из положения сидя из-за головы, м	350	300	200	250	200	150
Прыжки в высоту с прямого разбега						

Уровень физической подготовленности 4 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		мальчики		девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				18	15	10
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	6	4	3			
Прыжок в длину с места, см	170	140-160	130	165	140-155	120
Челночный бег 3x10м, с	8.6	9.5-9.0	9.9	9.1	10.0-9.5	10.4
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, см	8.5	4-6	2	14	7-10	3
Бег 30м с высокого старта, с	5.4	5.6-6.5	6.6	5.6	6.5-5.6	6.6
6ти минутный бег, с	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
Прыжки на скакалке за 1 мин, кол-во раз	95	75	60	95	75	60
Отжимание от гимнастической скамейки, кол-во раз	14	10	8	12	8	7
Метание набивного мяча 1кг, из положения сидя из-за головы	350	300	200	300	200	150
Прыжки в высоту с прямого разбега						

Комбинация по акробатике 2 класс.

О.с - правая рука вверх - упор присев - два кувырка вперед - упор присев - перекатом стойка на лопатках (удержать 5сек) - лечь на спину - руки вверх - мост из положения лежа на спине(удержать 5сек) - лечь на спину - руки вверх - группировка лежа - перекат в группировке вправо - упор присев - О.С.

Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке 2 класс.

Встать на край скамейки. О.с. - равновесие на правой - махом левой выпад - поворот вправо, не вставая, руки на поясе - встать, подтягивая по скамейке правую ногу - поворот на носках вправо - шаг правой, хлопок под ногой - шаг левой, то же - приставить ногу - соскок прогнувшись - О.с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

- **знать**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания, кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- **уметь**

- выполнять комплексы физических упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, "заступ" при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой оценки.

Оценка "5" выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка "4" выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка "3" выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка "2" выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)