

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент социальной политики**  
**Администрация города Кургана**  
**МАОУ "СОШ № 7"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ

Руководитель МО  
 /А.В.Полунина  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
 Зам. директора по УВР  
/М.А.Власова  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "СОШ №7"  
/А.А.Силантьева  
Приказ № 660  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**

**«Физическая культура»**  
1-4 классы

на 2023 - 2024 / 2026 - 2027 учебные годы

Курган, 2023

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.6 ст.28, статьи 12, 13,19, 28,30,47);
- Федеральным государственным образовательным стандартом **начального общего** образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2009г. № 373»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253) с изменениями и дополнениями от: 8 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля 2016 г.
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОО СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189); изменениями, внесенными: постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 июня 2011 года № 85 (Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, N 4, 23.01.2012);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25 декабря 2013 года № 72 (Российская газета, N 74, 02.04.2014); постановлением.
- Примерной основной образовательной программы соответствующего уровня образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №7»;
- учебного плана ОО;
- календарного учебного графика ОО на текущий учебный год;
- примерной образовательной программы по физической культуре.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г

Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. (издательство: Москва «Просвещение», 2011г.); авторской программы **В.И.Ляха** «Комплексная программа физического воспитания. 1-4 классы» (издательство: Москва «Просвещение», 2014 год), утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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

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

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга и сдаче контрольный нормативов ГТО;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, подготовить к сдаче контрольных нормативов ГТО;

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 образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

«Прикладно-ориентированная физическая культура» включает популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений на изучение физической культуры в начальной школе в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 3 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 4 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

### **Результаты изучения учебного предмета**

#### ***Личностные результаты:***

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

***Метапредметные результаты:***

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Предметные результаты:**

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **Основное содержание предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

### **1 класс (66 час.)**

#### ***Знания о физической культуре, умения и навыки (1 час.)***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей

***Способы самостоятельной деятельности, (2 час.).*** Режим дня и правила его составления и соблюдением

#### ***Физическое совершенствование. (63 час)***

##### ***Оздоровительная физическая культура. (4 час.)***

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура. (59 час.)***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

##### ***Гимнастика с основами акробатики (15 час)***

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

***Гимнастические упражнения:*** стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки

***Акробатические упражнения:*** подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

##### ***Лёгкая атлетика (16 час)***

Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега

##### ***Подвижные и спортивные игры (15 час.)***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

**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» и др.

**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» и др.

Прикладно-ориентированная физическая культура. (13 час. )

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр .

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и его нормативными требованиями, выполнение тестовых упражнений комплекса, совершенствование техники тестовых упражнений, разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий:

1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);

2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);

3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);

4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

**2 класс**

***Знания о физической культуре.*** (2час. )

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований . Зарождение Олимпийских игр древности

***Способы самостоятельной деятельности*** (5час. )

Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

***Физическое совершенствование*** (61час)

Оздоровительная физическая культура. (3час. )Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

Спортивно-оздоровительная физическая культура. (58 час)

**Гимнастика с основами акробатики (12 час.)**

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении .

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках . Танцевальный хороводный шаг, танец галоп .

**Лыжная подготовка (10 час.)**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

**Лёгкая атлетика (12 час.)**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой . Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в

высоту с прямого разбега . Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры (12 час.)** Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

**Плавательная подготовка. (2 час.)** Безопасное поведение на воде. Изучение стилей плавания: кроль на груди. Изучение стилей плавания: брасс. Игры в воде. Закаливание

**Прикладно-ориентированная физическая культура. (10 час.)** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Повторение правил соревнований по комплексу ГТО и его нормативными требованиями, выполнение тестовых упражнений комплекса, совершенствование техники тестовых упражнений, разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий:

- 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);
- 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);
- 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);
- 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

### **3 класс**

#### ***Знания о физической культуре (2час. )***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### ***Способы самостоятельной деятельности (5час. )***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение . Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) . Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование (61час.)***

***Оздоровительная физическая культура.*** (3час. )Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура. (58 час.)***

#### ***Гимнастика с основами акробатики (12 час)***

Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении . Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук;

стилизованнные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища . Упражнения в танцах галоп и полька.

#### **Лёгкая атлетика**(12час.)

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги . Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### **Лыжная подготовка.** (10 час.)

Передвижение одновременным двух- шажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом

#### **Подвижные и спортивные игры.** (12 час.)

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

**Баскетбол:** ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча

**Волейбол:** прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении .

**Футбол:** ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Плавательная подготовка. (2 час.)** Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** (10 час.) Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО .

Повторение правил соревнований по комплексу ГТО и его нормативными требованиями, выполнение тестовых упражнений комплекса, совершенствование техники тестовых упражнений, разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий:

1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);

2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);

3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);

4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

4 класс

#### **Знания о физической культуре** (2 час.)

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

#### **Способы самостоятельной деятельности в процессе урока.** (5час.)

**Физическая подготовка** . Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

#### **Физическое совершенствование.** (61час.)

**Оздоровительная физическая культура.** (3час.) Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. (58час.)

**Гимнастика с основами акробатики. (12 час.)**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, Упражнения в танце «Летка-енка»

**Лёгкая атлетика. (12 час.)**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Лыжная подготовка.(10час.)**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

**Подвижные и спортивные игры. (12 час.)**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

**Волейбол:** нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Футбол:** остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

**Плавательная подготовка. (2 час.)** Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Прикладно-ориентированная физическая культура. (10 час.) Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Повторение правил соревнований по комплексу ГТО и его нормативными требованиями, выполнение тестовых упражнений комплекса, совершенствование техники тестовых упражнений, разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий:

- 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);
- 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);
- 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);
- 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

	Разделы и темы	Количество часов			
		Рабочая программа по классам			
		класс	класс	класс	класс
1.	Знания о физической культуре	1	1		1
.	Способы самостоятельной деятельности	1			3
.	<b>Физическое совершенствование.</b>	64	4		64
.1	Оздоровительная физическая культура.	2			2
.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	62			62
3.2.1	Легкая атлетика	4	4	4	4
3.3.2.	Спортивные и подвижные игры	2	2	2	2
3.3.3.	Гимнастика с основами акробатики	2	2	2	2
3.3.4	Базовая подготовка	2	2	2	2
4.	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	2	2	2
.		6			

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

**Обучение в 1 классе безоценочное.** В 1 классе исключается система бального (отметочного) оценивания. Недопустимо использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку. Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Характерными чертами контроля и оценки здесь являются:

- преобладание взаимного и самостоятельного контроля и оценки в рамках общих, разделяемых группой ценностей, смыслов, продуктивных результатов;
- многообразие поощрений публичного признания достижений, создания позитивного эмоционального настроя;
- оценка достижений ребенка в условиях свободы выбора видов и сфер деятельности и ориентации на его личные интересы и способности, производится по шкале собственных возможностей ребенка, а не в сравнении с другими.

Достижения обучающихся в безотметочной системе обучения отслеживаются по следующим критериям:

### **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ (для 2-4 классов)**

#### **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, необходимо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### **ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 - 4 классах оценка ставится, не только за технику выполнения упражнений, но и также с учетом результатов в беге, прыжках, метаниях, бросках, ходьбе и т.д.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

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

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

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

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

#### **Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

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

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1	7,0-6,0			7,2-6,2	
		9	6,8	6,7-5,7			6,9-6,0	5,6
		10	6,6	6,5-5,6			6,5-5,6	5,3
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8		10,0-9,5			10,7-10,1	
		9	10,4	9,9-9,3	9,1	11,2	10,3-9,7	9,7
		10	10,2	9,5-9,0	8,8	10,8	10,0-9,5	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		8		125-145			125-140	
		9	110	130-150	165	100	135-150	155
		10	120	140-160	175	110	140-155	160
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8		800-950			650-850	
		9	750	850-1000	1150	550	700-900	950
		10	800	900-1050	1200	600	750-950	1000
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		8	1	3-5	7,5		6-9	
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		10	2	4-6	8,5	2	7-10	13,0
					3		14,0	

<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание:</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4 и выше</b>	<b>2 и ниже</b>	<b>4-8</b>	<b>12 и</b>
	<b>на высокой</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6-10</b>	<b>выше</b>
	<b>перекладине</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3-4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7-11</b>	<b>14</b>
	<b>из вися, кол-во</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>3-4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8-13</b>	<b>16</b>
	<b>раз(мальчики).</b>	<b>7</b>						<b>18</b>
	<b>На низкой</b>	<b>8</b>						
	<b>перекладине</b>	<b>9</b>						
	<b>из вися лежа,</b>	<b>10</b>						
	<b>кол-во раз</b>							
	<b>(девочки).</b>							