

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Фаленки»**

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 – 4 классов**

Введение

Программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе требований к результатам усвоения основной образовательной программы начального общего образования, с учетом примерной - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2016),

Рабочая программа ориентирована на учебники:

Автор (авторский коллектив)	Название учебника	Класс	Издатель
В.И. Лях	Физическая культура	1 - 4	Москва «просвещение» 2013 год
А.Ю. Патрикеев	Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха	1 - 4	(«Школа России»)
Н.А. Федорова	Подвижные игры	1- 4	Москва «Экзамен» 2016 год

Программа рассчитана на **начальный** уровень преподавания.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 66 часов в 1 классе, во 2-4 классах по 68 часов.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

I. в направлении личностного развития

- Развитие интереса к физкультурно-спортивным занятиям.
- Формирование устойчивой привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями с использованием национальных физических упражнений, игр и состязаний.

- Всестороннее гармоничное развитие.
- Понимание оздоровительной значимости физической культуры как двигательной деятельности, воздействующей на биологическую основу человека.
- Владение доступными в этом возрасте двигательными умениями и навыками, составляющими школу движений.
- Развитие и совершенствование двигательных качеств с учетом сенситивных периодов физического развития детей.
- Укрепление склонностей к определенным видам спорта и воспитание интереса к соревновательным действиям на основе принципов физического и нравственного воспитания.
- Развитие двигательных способностей; выработка представлений о народных играх и состязаниях; соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

2. в метапредметном направлении

Ученик научится:

- выполнению ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодолению безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдению за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Ученик получит возможность научиться:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

3. в предметном направлении:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 1 класса, по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

ориентироваться в первоначальных представлениях «физическая культура», «режим дня», «что такое дистанция», «Олимпийские игры - когда появились, символы и традиции; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Получать представление о том, что такое темп и ритм, гигиена человека, первоначальное представление о внутренних органах, скелете, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа. Как оборудовать спортивный уголок дома. Как будем тренироваться. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Называть спортивный инвентарь и оборудование

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять тестовые упражнения основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в игры по правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять, передвижения на лыжах.*

Гимнастика с основами акробатики:

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
- *, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

Лёгкая атлетика

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- *правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

Лыжная подготовка

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;*
- *контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;*

- *уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 2 класса, по физической культуре являются:

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения и ТБ на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания и значение утренней гимнастики
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
знать режим дня и личную гигиену, строение тела человека, уметь измерить массу и длину тела, пульс до и после нагрузки.
- рассказывать правила организации и проведения игр;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне.
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 3 класса, по физической культуре являются:

Обучающийся научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.

- Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
 - соблюдать режим дня; поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
 - соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
 - принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища; - правильно выполнять изученные: - строевые команды;
 - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
 - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы
 - разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1 - 1,5 м), преодолевать полосу препятствий;
 - элементы спортивных игр с мячом;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - продемонстрировать технику кувырка вперед в группировке; - сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
 - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 4 класса, по физической культуре являются:

Выпускник научится:

- соблюдать правила закаливания организма.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток
- выполнять игровые действия, играть по правилам.
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, понятие об обморожении, температурном режиме; иметь представление о физических качеств быстрота, выносливость, сила, способы закаливания организма. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью. Передвигаться на лыжах.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения комплекса ГТО, проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Регулятивные УУД:

1 класс: - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-

силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; с высоты - адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

2 класс: понимать цель выполняемых действий;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу.

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

3 класс: способность планировать свою деятельность согласно поставленной задаче и условиям реализации. Умение самостоятельно регулировать работу. Способность анализировать и контролировать действия, корректировать их выполнение в соответствии с характером допущенных ошибок

4 класс: организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Учиться высказывать своё мнение (версию). Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Умение определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Проговаривать последовательность действий на уроке. Учиться работать по предложенному плану.

Познавательные УУД:

1 класс: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

2 класс: -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

3 класс: принимать и сохранять учебные цели. Трансформировать практические задачи в познавательные. Работать с информацией и ее источниками. Проявлять самостоятельность и инициативу. Использовать символические и знаковые средства

4 класс: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; осмысливать и объяснять свой двигательный опыт; отвечать на простые вопросы учителя. Осмысление правил безопасности при выполнении упражнений; осознание важности освоения умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Отличать новое от уже известного с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

1 класс: участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций.

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

2класс: рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

3 класс: взаимодействовать с преподавателем и сверстниками в процессе решения задач. Слушать и включаться в диалог.

Участвовать в групповом обсуждении вопроса. Интегрироваться в коллектив сверстников, выстраивать продуктивное сотрудничество и взаимодействие. Владеть монологической и диалогической речи. Выражать и отстаивать свое мнение, принимать другое.

4 класс: умение слушать и понимать других. Умение выражать свои мысли в соответствии с задачами урока; умение управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Вступать в беседу на уроке и в жизни. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Умение выражать свои мысли в соответствии с задачами урока; совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Современное реформирование системы физического воспитания предполагает, во-первых, преемственность и, во-вторых, интегрированный курс обучения. В данном случае **преемственность** понимается как потребность в физическом развитии, самовыражении в физическом и интеллектуальном плане, физическом совершенстве, что создает основу для интересной жизни, положительных эмоций, способствует дальнейшему умственному и физическому развитию.

Интегрированный курс в физическом образовании и воспитании имеет следующие цели:

- Формирование гуманистического мировоззрения учителя, побуждающее его к добру, самоуважению, сотворчеству, терпимости, укреплению здоровья ребенка.
- Формирование стремления ученика быть здоровым, физически сильным, гармонично развитым.
- Соблюдение принципов (спортивно-творческой направленности), при которых создаются возможности для самостоятельного решения как общих, так и двигательных задач в жизни и деятельности ребенка, активизируются мыслительные процессы, развивающие воображение, повышающие познавательную активность и создающее базу для физического совершенствования.

СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физкультурной деятельности

❖ Социокультурные основы физкультурной деятельности

История возникновения физической культуры: ритуальные игры, танцы и обряды, древнегреческие Олимпийские игры Физическая культура у древних славян, в царской России, в со временном обществе.

История зарождения физического воспитания, его связь с деятельностью и житейской практикой человека. Физическое воспитание детей в Древней Греции, Риме, на Руси.

Современная практика организации физического воспитания школьников.

Использование в классах с полиэтничным составом детей народных игр как источника традиционной культуры позволит реализовать принципы мультикультурного образования и диалога культур, способствовать воспитанию позитивного межэтнического общения.

❖ Психолого-педагогические основы физкультурной деятельности

Традиционные психолого-педагогические характеристики предмета преподавания: основных движений и передвижений человека,

физических упражнений, основных форм занятий, правил поведения и техники безопасности.

Связь обучения по предметам с развитием внимания, памяти и мышления. Развитие физических качеств детей в процессе выполнения комплексов упражнений.

Принцип фасцинации (от англ. fascination — очарование) как специально организованное вербальное (словесное) воздействие, которое направлено на уменьшение потерь семантической информации, управление процессом занятий и достижение результативности в оздоровительном, воспитательном и образовательном плане.

Уникальность в преподавании предмета, использование словесных средств для увлечения ребенка предметом действия и самим действием. Полное отсутствие всякого учебного насилия. Обеспечение возможностей творческого выполнения упражнений.

Принцип синкретичности (в психологии от греч. synkretismos — соединение, объединение) как нерасчлененность психических функций на ранних этапах общего развития ребенка. Установление синкретичности связей в двигательной сфере ребенка с целью постижения истинного значения физических упражнений, их назначения, природы внедрения. Объединение знаний о явлениях природы, взаимодействии природы с человеком, использование реалий природы в жизни, в быту, в различной деятельности. Отказ на уроках от механической системы выполнения движений. Методы проведения уроков с эмоциональной нагрузкой детей, связанное с восприятием красоты и гармонии в природе, приобретением прочного энергетического запаса при малых потерях в физическом плане.

Принцип спортивно-творческой направленности как обеспечения возможности самостоятельно создавать новые движения на основе двигательного опыта и мотива, побуждения к творческой деятельности. Зарождение соревновательной деятельности. Ее мотивация у детей.

❖ **Медико-биологические основы физкультурной деятельности**

Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня и в учебное время. Гигиенические требования к условиям занятий, инвентарю, одежде. Закаливание организма в детском возрасте, его значение для физического и духовного развития ребенка.

Характеристика физического состояния; правила дозировки и контроля физической нагрузки. Профилактика травматизма; правила оказания первой помощи.

Физическое развитие школьника и его связь с физическими упражнениями. Методы тестирования физического развития и физической подготовленности.

❖ **Работа с учебником**

Характеристика учебника, как книги, содержащей систематические научные знания, комплекс предметных понятий и закономерностей, материалов прикладного плана. Особенности учебника «Физическая культура».

Формирование бережного отношения к учебной книге. Рекомендации по изучению текстов, чтению, осмыслению содержания, запоминанию учебного материала, приемы овладения навыками и умениями воспроизводить учебные тексты.

Методы поощрения и стимулирования правильной работы с учебником.

❖ **Формирование личности младшего школьника в процессе физического воспитания**

Формирование правильного отношения к труду. Обеспечение условий для появления желания качественно выполнять любые трудовые операции, развитие чувства товарищества, умение сочетать личные и общественные интересы, соблюдать нормы и правила поведения.

Конкретные дифференцированные по возрасту учеников приемы приобретения и закрепления навыков поведения, выполнения правил, понимания ценностей дружной соревновательной работы, физической культуры, здоровых нравственных убеждений и сильных волевых качеств.

❖ **Методы обучения**

Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирования навыков по предмету. Характеристика содержания и формы урока физической культуры. Типы уроков. Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности.

Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда; их характеристика с точки зрения словесных жанров.

❖ **Теоретические и методические знания по предмету «Физическая культура»**

Теоретические положения и понятия, терминология предмета. Физические упражнения как основные средства преподавания. Взаимодействие физического воспитания как педагогического процесса с нравственным, трудовым, эстетическим воспитанием.

Физическое развитие, его признаки. Характеристика процесса прогрессивного изменения форм и функций ребенка естественным образом. Физическая подготовленность в освоении движений в ходьбе, беге, плавании, метаниях, прыжках и полноценное проявление ребенка в учебе и разных сферах жизни. Доступность словесно-понятийных форм при объяснении теоретического и прикладного материала.

Виды спортивной деятельности, их целевое назначение, способы выполнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры по видам движений, по физическим качествам.

Исторические сведения о предмете.

Гигиенические основы физической культуры: личная гигиена, закаливание, гигиена жилища. Гигиена сна. Рациональное питание.

❖ **1-й класс**

Строевые упражнения

Распоряжение и команда как словесные указания на выполнение движений. Объяснение значения распоряжений и команд и приемов их выполнения.

Основные команды: Смирно! Вольно! Равняйся! Шагом марш! Стой! На месте! Направо! Налево! В одну шеренгу (колонну) становись! Разомкнись! Кругом! Раз-два!

Построение, перестроение и передвижение в одну шеренгу, колонну, круг. Размыкание на вытянутые вперед руки или указанное расстояние (0,5 - 2 м). Повороты на месте переступанием, прыжком. Передвижение в шеренге (колонне) по одному, по два, по три в обход, по кругу по ориентирам с соблюдением дистанций и интервалов. Перестроение на время (10 с).

Общеразвивающие упражнения

Поэлементное освоение движений головой, туловищем, руками и ногами. Навыки управлять своими движениями с учетом их амплитуды, скорости, темпа и ритма. Выполнение упражнений медленно и быстро; фиксирование основной стойки и других положений тела (3—5 с).

Имитационные упражнения: движения животных, птиц, охотника, лесоруба, кожемяки, косаря.

Упражнения с большим мячом.

Броски двумя руками из разных позиций по горизонтальной и вертикальной мишеням с разных расстояний (1—4 м); передача мяча через шнур и друг другу.

Ходьба.

Формирование правильных навыков ходьбы. Требования к положению туловища, движению рук и ног при ходьбе. Обычная ходьба и ходьба на носках; их сочетание. Отработка элементов ходьбы стоя на месте, в равномерном обычном темпе, с дополнительными ритмическими движениями, по одному и в строю. Подкрадывание к дичи (медленные, бесшумные, плавные шаги).

Бег.

Его техника. Требования к движениям в беге. Бег с сохранением правильной осанки, с ритмичным дыханием. Бег на месте, в медленном и быстром темпе, с чередованием темпа; в колонне по одному, по двое — трое с прыжками и по «широкой» лестнице, пробегания под длинной вращающейся скакалкой. Быстрый бег (170—180 шаг/мин) парами, группами из исходных положений стоя, сидя, лежа.

Метания.

Ознакомление с особенностями метательных предметов. Передача и перекатывание мяча в сторону, вперед, броски среднего и большого мяча. Упражнения с палочкой, кольцом, обручем; их перебрасывание, перекатывание и подбрасывание.

Прыжки.

Отработка элементов регулирования длины каждого шага, укороченного разбега, отталкивания, подскока и мягкого приземления. Фиксирование внимания на изменениях положения тела. Прыжки шагом и вспрыгивания на препятствия; прыжки на одной и обеих ногах с продвижением

вперед по ориентирам, в длину с места с небольшого возвышения. Прыжки: в приседе на обеих ногах, на месте с ноги на ногу.

Гимнастика.

Упражнения для формирования осанки: у вертикальной плоскости с удержанием на голове различных предметов (мешочков, кубиков и др.). Акробатические упражнения: группировка в упоре присев из положения сидя на полу, лежа на спине; отработка положения рук и головы перед кувырком вперед; перекаат из группировки в приседе с возвращением в присед; кувырок вперед в группировке. Лазание и перелезание: по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по линии на полу, по скамейке, бревну на полу.

Танцевальные упражнения.

Начало овладения пластическими и ритмическими движениями. Ходьба под музыку с пением и остановкой в конце музыкальной фразы; танцевальные шаги на носках; шаг с подскоком; ходьба с приставным шагом вперед, в сторону, назад. Упражнения в кругу, шеренге, колонне, в разомкнутой колонне по два, по три, по четыре, в свободном строю, у специальных станков.

Народные игры и состязания.

Хакасские: «Волк и табун лошадей», «Перебеги дорогу», «Бодание баранов», «Окрас», «Жмурки», «Пробеги мимо курганного камня», «Ацчылар», «Орын пылазыг», «Перетягивание ремня», «Пакпа», «Рукоборье»

Русские: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Заря», «Лапта», «Прятки», «Чижик», «Салки».

Тувинская: «Стрельба в мишень».

Игры народов Сибири и Дальнего Востока: «Олени и пастухи», «Ловля оленей».

Якутские: «Волк и жеребята», «Игра в мяч», «Пятнашки с платком».

Бурятские: «Табун», «Волк и ягнята».

❖ 2-й класс

Строчные упражнения

Основные команды: Шире шаг! Короче шаг! По кругу марш! По порядку — рассчитайсь! На первый—второй — рассчитайсь! Приставными шагами — разомкнись!

Передвижения в колонне по одному, перестроение в круг с последующим изменением дистанции (0,5—3 м), размыкание приставными шагами с изменением интервала (2—6 шагов).

Общеразвивающие упражнения

Обучение самооценке и саморегуляции, точности, скорости движений разных видов, ориентации в пространстве и времени. Отдельные движения руками, ногами, туловищем с малой и большой амплитудой, в разном темпе, с фиксированием положения (1—5 с) по сигналам и самостоятельно.

Упражнения с большим мячом.

Ведение мяча на месте и в движении, передача в разном темпе на время (15—30 с).

Ходьба.

Продолжение обучения широкому свободному шагу. Усложнение упражнения 1-го класса: увеличение темпа шагов с энергичным движением рук, сочетание замедленной, обычной и ускоренной ходьбы в колонне, строю. Фиксирование внимания на движениях рук, правильной осанке, сохранении дистанции. Изменение темпа ходьбы по сигналам. Ходьба как подготовка к обучению бегу (на носках, перекатом, в «коридорчике») с высоким подниманием бедра при правильном положении ног и туловища.

Бег.

По заданному коридору (прямому, в форме дуги и зигзага, с препятствиями); по кольцам с усложнением упражнения (с чередованием коротких и длинных шагов, с прыжками через мяч или барьер). Бег по «коридору» с кольцами. Отработка элементов бега с правильным положением ног, рук, туловища до и после преодоления полосы ограничителей. Ускорение темпа бега, если не нарушена техника. Бег на скорость на 30 м.

Метания.

Ритмичное толчкообразное отбивание разных по размеру мячей одной, двумя руками, попеременно; сочетание бросков и ловли мяча с ходьбой, поворотом туловища. Регулирование направления, амплитуды и силы движений, метание мяча в цель на дальность с места; отработка согласования замаха с броском. Повторение упражнений 1-го класса с усложнением для достижения точного направления и силы броска и правильных положений тела.

Прыжки.

Преодоление вертикального препятствия с разбега 3—5 шагов, правильное отталкивание. Разбег в три шага, прыжок шагом, вспрыгивание на возвышение, прыжок через веревочку, наступая, на одной и обеих ногах. Прыжки в полную силу, на заданную и максимальную длину в установленную полосу приземления.

Народные игры и состязания.

Хакасские: «Пурба табызах», «Пестрая палочка», «Стрельба из лука», «Метание камня» (весом 2 кг), «Чохыр, собк» (пестрая кость), «Тобит», «Хозан азах», «Пыласпах», «Пестрая юла», «Рукоборье», «Отбей мяч», «Ацчылар», «Метание аркана», «Стрельба в цель», «Перетягивание палкой», «Спрячь рукавицу».

Русские: «Кот и мышь», «Ловишко в кругу», «Считалки», «Пятнашки», «Угадай, чей голосок», «Воробьи и вороны», «Бабки», «Кошки-мышки».

Игры народов Сибири и Дальнего Востока: «Куропатки и охотники», «Волки и олени».

Тувинская народная игра: «Стрельба в мишень».

Бурятские народные игры: «Иголка, нитка, узелок», «Бабки-лодыжки».

Якутские: «Сокол и утки», «Лунки».

Гимнастика.

Упражнения для формирования осанки: у вертикальной плоскости с удержанием груза на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Акробатические упражнения: перекат в сторону из упора стоя на коленях, в широкой группировке; кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке. Лазание и перелезание: на четвереньках по наклонной скамейке, перелезание на гимнастическую стенку, перелезание «перевалом» через препятствие высотой до 90 см.

Упражнение в равновесии.

Ходьба на гимнастической скамейке или бревне высотой до 75 см с подбрасыванием и ловлей мяча стоя на одной ноге, при передвижении шагом; ходьба с ударами мяча об пол и ловлей его, с перешагиванием через набивные мячи или веревочку на высоте 20 — 25 см; ходьба по бревну шагами влево и вправо; опускание в упор присев и вставание; стойка на одной ноге поперек бревна и продольно; повороты переступанием на 45 и 90°.

Танцевальные упражнения.

Повторение упражнений 1-го класса. Обучение шагу галопа влево, вправо, назад; переменному шагу вперед и назад. Отработка шагов в разных сочетаниях, с различными исходными положениями и движениями рук.

❖ 3-й класс

Строевые упражнения

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом налево и изменением дистанции (0,5—3 м); размыкание уступами (по расчету 6 — 3; 6 — 4 — 2 шагов) на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения.

С разными амплитудами движений, в разном темпе; фиксирование положения в пространстве (1 — 6 с); простейшие упражнения с закрытыми глазами на лучшее сохранение равновесия в колоннах.

Упражнения с большим мячом.

Ведение мяча в беге; передача мяча друг другу из разных положений, в разном темпе, с выполнением заданного числа ударов за определенное время.

Ходьба

С изменением частоты шагов: точное и быстрое изменение длины шагов по сигналам. Ходьба по широкой горизонтальной «лестнице»; изменение длины шагов в обычной ходьбе. Основные команды: На старт! Внимание! Марш!

Бег.

Прямолинейный с правильной постановкой стоп; медленный, бег на 1500 м; преодоление препятствий; бег с высокого и низкого старта. Бег в разном темпе, с изменением темпа по звуковым сигналам, в колонне по одному 1,5—2 мин, на 1500 м; фигурный бег по

разметке (по кругу, зигзагам, спирали) в медленном темпе. Бег с прыжками через препятствия; с палкой за спиной; по кольцам; с ускорением по узкому коридору (25—30 м) и без него.

Метания.

Передача мяча ударом о пол; метание в вертикальную мишень; с дугообразной траекторией; броски из разных положений. Метание на дальность через препятствие.

Прыжки.

Мягкое приземление с развитием силы толчка. Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой, с продвижением, с высоты до 50 см, в длину и высоту с разбега. Подскоки (24—32 раза), с преодолением препятствий, со вспрыгиванием на возвышение. Прыжки на одной и обеих ногах через препятствие на высоте 20 см под звуковые сигналы, в разных темпах, по ориентирам и без них; прыжки в длину с места и с разбега на заданное расстояние. Прыжки в глубину с высоты (35—45 см) с перепрыгиванием препятствий; из полуприседа со взмахом рук.

Народные игры и состязания.

Хакасские: «Метпечек», «Сыгара таста» (выбей бабку), «Лира», «Спрячь кость», «Бодание баранов», «Передай ремень», «Хур талазыг», «Стрельба из лука», «Бег с шестом», «Хазых».

Русские: «Выгони мяч», «Лапта», «Чехарда», «Охотники и утки», «Невод», «Конь вороной», «Чижик», «Салки», «Салки с мячом».

Игры народов Сибири и Дальнего Востока: «Важенка и < шсията», «Каюр и собаки».

Гимнастика.

Упражнения для формирования осанки с удержанием груза на голове: повороты кругом медленно и быстро; стойка на носках; приседания; повороты с приседаниями. Акробатические упражнения: перекат назад из разных позиций, кувырок вперед. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну широкими шагами, в разном темпе, под звуковые сигналы, с усложняющими элементами других упражнений.

Танцевальные упражнения.

Повторение танцевальных упражнений 1-го и 2-го классов; обучение шагу с притопом, шагу польки, различному сочетанию всех изученных шагов; разучивание танца «Попрыгушка».

❖ 4-й класс

Строевые упражнения

Команды: Налево (направо) по три (четыре) — марш! Слева (справа) в обход зала (площадки) в колонну по одному — шагом марш!

Перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении, с поворотом налево, с изменениями дистанции и интервала (1 — 4 м).

Общеразвивающие упражнения

Выполнение упражнений в разном темпе, по командам, а после усвоения — по субъективной оценке.

Упражнения с большим мячом.

Чередование ведения мяча на месте от 3 до 10 с по командам, правой и левой рукой; передача мяча в стену и ловля его с разных расстояний (3—5 м) двумя руками и поочередно.

Ходьба.

Повторение упражнений 3-го класса.

Бег.

Медленный до 2,2 км; беговые упражнения с высоким подниманием бедер; многоскоки. Семенящий бег; максимально быстрый бег с

упором руками на дерево, забор. Бег прыжками-

многоскоками с дозированием расстояния или числа шагов; многоскоки через низкие барьеры; многократное вспрыгивание на лежащие предметы; бег на скорость.

Метания.

Держание мяча в исходном положении при проверке фиксированного положения рук и ног. Бросок мяча одной рукой вперед, вперед — вверх из разных исходных положений. Переход в положение «натянутого лука» из разных положений тела, в сочетании с броском.

Прыжки.

Повторение заданий 3-го класса. Подводящие упражнения к прыжку в длину: прыжок с касанием коленом мяча, далеко-высокий прыжок, прыжок в «окно», далекий прыжок через планку. Прыжки согнув ноги. Прыжок в высоту с разбега.

Народные игры и состязания.

Хакасские: «Хозан азах», «Орацмай», «Поймай кость», «Отбей мяч», «Охотники», «Пакпа», «Жмурки», «Ремешки», «Стрельба в цель», «Рукоборье», «Бег на чурбанах», «Тобит», «Курес» (элементы борьбы).

Русские: «Городки», «Лапта» (по упрощенным правилам), «Штандер», «Чехарда», «Охотники и утки», «Караси и щука», «Котлы», «Бабки», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи».

Тувинская: «Хуреш» (элементы борьбы).

Якутские: «Сокол и лиса», «Игра с перетягиванием», «Соколиный бой».

Бурятские: «Ищем палочку», «Рукавицу гнать».

Игры народов Сибири и Дальнего Востока: «Отбивка оленей», «Бег в снегоступах», «Оленьи упряжки».

Гимнастика.

Упражнения для формирования осанки — комплексы для укрепления мышц разных групп; формирование навыка правильного положения головы, и туловища. Акробатические упражнения: стойки на лопатках из положения лежа на спине. Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке, канату, шесту с различными вариантами; перелезание различными способами через предметы в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками; переползание по-пластунски. Упражнения в равновесии: ходьба, повороты, вставание на носки, колени, с предметами и без предметов.

Танцевальные упражнения.

Повторение упражнений 1—3-го классов; сложные координационные упражнения спортивно-гимнастического и танцевального характера.

Развитие физических (двигательных) качеств

❖ 1-й класс

Упражнения для развития быстроты, координации движений, подвижности в суставах: бег по обусловленному сигналу (хлопок, свисток, команда и др.); подскоки на одной, двух ногах; бег наперегонки (расстояние 20 — 30 м); подвижные игры с беговой, скоростной направленностью; акробатические упражнения.

❖ 2-й класс

Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств, координационных способностей: бег на короткие отрезки (10—12 м) с максимальной скоростью; прыжки на месте в движении; координационные игры с беговой скоростно-силовой направленностью.

❖ 3-й класс

Упражнения для развития общей выносливости, подвижности в суставах, силовой выносливости: бег на расстояние в заданное время (4—6 мин), ходьба на лыжах до 2 км; спортивные игры (футбол, хоккей с мячом); подвижные игры; лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, по канату.

❖ 4-й класс

Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости; лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке на время; поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине; спортивные и подвижные игры; упражнения для силовой и статической выносливости основных групп мышц, подвижности в суставах и тренировки органов

равновесия: общеразвивающие упражнения без предметов и с набивными мячами (1—2 кг); акробатика, опорные прыжки, упражнения в равновесии.

Формы и вопросы контроля

Критерии оценки знаний — усвоения понятий, принципов, правил, формирования представлений. Критерии оценки двигательных умений и навыков — по степени приобретения умений и навыков в физических упражнениях с учетом эталонов техники для данного возраста и пола. Требования к оценке физических качеств и программных действий учеников.

❖ Контроль уровня физической подготовленности учащихся

Контроль уровня физической подготовленности детей целесообразно осуществлять, как уже говорилось ранее, три раза в год. В тестовые испытания можно включать следующие упражнения: челночный бег 3х10 м с 2-мя кубиками; подтягивание из виса хватом сверху (мальчики); наклоны вперед сидя на полу, на гибкость (девочки); подъемы туловища из положения лежа за 30 с, прыжки в длину с места; преодоление полосы из 5-ти препятствий.

1. Челночный бег 3х10 м с кубиками

В зале отмеряется дистанция в 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. Два кубика лежат на линии старта. По команде «На старт!» ученик подходит к линии старта и ставит одну ногу впереди, у линии старта (носок вплотную к линии). По

команде «Внимание!» — наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» — пробегает с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также относит его за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубик запрещается!

2. Подтягивание (на перекладине средней высоты хватом сверху из виса, мальчики)

По команде «Упражнение начинай!» мальчик подтягивается до касания перекладины подбородком, выпрямляет руки в вис и снова подтягивается. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если какая-нибудь попытка;) выполнена неправильно, он произносит «*не считать!*» например, если первые две попытки ученик выполнил правильно, третью – неправильно, а четвертую снова правильно, то судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. Подтягивания за счёт разгиба туловища и подъёма ног не засчитываются. В протокол записывается только число правильных подтягиваний.

3. Наклоны вперед сидя (девочки)

Девочка без обуви садится на пол; расстояние между пятками 20-30 см; ступни расположены параллельно, вертикально; руки вперед, ладони вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами ног. Нулевая отметка размещается на уровне пяток. По заданию учителя партнерша прижимает колени девочки к полу, не позволяя ей сгибать ноги во время наклонов. По команде «Упражнение начинай!» выполняются три наклона вперед (разминочных), четвертый наклон — основной (зачетный). В четвертом наклоне девочка должна задержаться (не менее 2-х с). Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Результаты могут быть положительными (со знаком «+») и отрицательными (со знаком «-»). Положительные — пальцы остановились на линейке впереди пяток, а отрицательные — пальцы не дотянулись до нулевой отметки на линейке (ленте).

4. Подъем туловища из положения лежа (на гимнастическом мате)

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки за головой, пальцы рук сцеплены в замок. Партнер прижимает ступни выполняющего к полу. По команде «Марш!» — энергично подняться, чтобы спина оказалась в вертикальном положении, и коснуться локтями коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение — до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъемов, сделанных за 30 с, записывают в протокол. Попытки не засчитываются, если нет касания локтями коленей или нет касания лопатками гимнастического мата.

5. Прыжки в длину с места

Исходное положение – стоя носками на линии старта. С махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» выполнить прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке. Из трех попыток лучшая заносится в протокол. Оценка производится с точностью до 1 см.

6. Преодоление полосы из 5 препятствий в спортивном зале

Для сооружения полосы препятствий используют обычный гимнастический инвентарь. Упражнение комплексное, оно имеет прикладное значение и требует от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств, как смелость, решительность, находчивость и т. п. Перед преодолением всей полосы детям необходимо пройти подготовку — выполнить отдельные упражнения под непосредственным контролем учителя.

Полосу комплектуют так, чтобы каждое препятствие способствовало проявлению определенных двигательных качеств и умений, а полоса в целом предполагала чередование разных видов движений.

Описание прохождения полосы препятствий.

1. На двух гимнастических матах в длину из положения лежа на спине, руки вверх, перекаты на живот — на спину (2 раза), встать.
2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.
3. Подтягивание лежа на животе по наклонной скамейке, один конец которой закреплен на гимнастическом козле высотой 80-90 см. После подтягивания встать на козла и сделать соскок на мат в гимнастический обруч или круг диаметром 50-60 см, выложенный из скакалок.
4. Ползание на животе «по-пластунски» по трем гимнастическим матам в длину.
5. Ноги на рейке (на гимнастической стенке) — передвижение с перехватом руками влево или вправо по 4-й рейке от пола, с последующим прыжком вниз на гимнастический мат.

Оценка преодоления полосы препятствий производится по таблице

❖ **Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет**

Учебные нормативы **1 класс**

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90

2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы **2 класс**

Мальчики

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1

13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы **3 класс**

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00

11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5

12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы **4 класс**

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22

9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5

10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Воспитательные задачи
		класс				
		1	2	3	4	
1	Базовая часть	49	52	52	52	
	Основы знаний о физической культуре. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Туризм	в процессе урока				стремиться узнавать что-то новое, проявлять любопытность, ценить знания.
	Подвижные игры	12	12	12	12	проявлять миролюбие не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе.
	Гимнастика с элементами акробатики	10	12	12	12	соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.
	Лёгкоатлетические упражнения	14	14	14	14	соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни
	Лыжная подготовка	12	12	12	12	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любопытность, ценить знания.
	Плавание (теория)	2	2	2	2	отстаивать своё

						мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
2	Вариативная часть	16	16	16	16	
	Связанный с региональными и национальными особенностями	8	8	8	8	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу,
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	8	8	8	8	быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	ИТОГО:	65	68	68	68	

