

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 111 Советского района Волгограда»

Рекомендовано к использованию  
решением педагогического совета

Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
И.Э. Мельникова  
«30» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ СШ № 111  
Е.А. Чудова  
Приказ № МОУ СШ № 111  
от «30» \_\_\_\_\_ 2019 г.



**Рабочая программа**

**по физической культуре, 2 Б класс**

(наименование учебного предмета/курса, класс)

начального общего образования

(уровень общего образования)

2019-2020 учебный год

(срок реализации программы)

**Составлена на основе авторской программы** В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся» и требований к результатам общего образования, представленных в Федеральном образовательном государственном стандарте общего образования.

**Реализуется на основе УМК** «Физическая культура», учебник для учащихся общеобразовательных учреждений./Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В./ ООО «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ».

Составил:  
Херовимчук Александр Александрович  
учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 1–4 классов**

Учебный план 1-4-х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 111 Советского района Волгограда» на 2019-2020 учебный год разработан в соответствии с нормативными правовыми актами:

-Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;

-приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

-приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования,

утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»;

-приказа министерства образования и науки Волгоградской области от 07.11.2013 № 1468 «Об утверждении примерных учебных планов общеобразовательных организаций Волгоградской области»;

-приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089»;

-«Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81).

-Устав МОУ СШ № 111.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**ЦЕЛЬ** учебной программы по физической культуре - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие

интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализации данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуры направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

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

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 68 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в

первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (1–4 классы)

№ п/п	Вид материального материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	77	78	78	54
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
<b>1.2</b>	Подвижные игры (на основе волейбола)	20	18	18	14
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	17
<b>1.4</b>	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	15
<b>1.5</b>	Кроссовая подготовка	21	21	21	8
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	22	24	24	14
<b>2.1</b>	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	14
	Итого	99	102	102	68

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **1.1. Естественные основы.**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3–4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **1.4. Подвижные игры.**

*1–4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1–4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1–2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных с (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:



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

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

### **Планируемые результаты освоения программы обучающихся**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

## **Особенности оценивания по предмету «Физическая культура»**

### **Формы проведения промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура»**

При организации промежуточной аттестации учащихся используется накопительный подход, который основывается на выведении годовой отметки успеваемости учащихся на основе совокупности отметок, полученных учащимися в течение учебного года. Годовая отметка выводится как среднее арифметическое четвертных отметок, согласно правилам математического округления в пользу учащегося.

Учащиеся, не освоившие в полном объеме образовательную программу и имеющие неудовлетворительную годовую отметку по предмету, считаются лицами, имеющими академическую задолженность.

Текущий контроль и промежуточная аттестация в 1 классе характеризуются качественно.

Текущий контроль и промежуточная аттестация в 2-4 классах характеризуется качественно, выражена в виде отметки по балльной системе.

### **Характеристика словесной оценки (оценочное суждение)**

Словесная оценка есть краткая характеристика результатов учебного труда школьников. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учеником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация (прежде всего!) успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик учащегося («ленив», «невнимателен», «не старался»).

Оценочное суждение сопровождает любую отметку в качестве заключения по существу работы, раскрывающего как положительные, так и отрицательные ее стороны, а также способы устранения недочетов и ошибок.

### **Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания по физической культуре.**

Текущий и итоговый контроль уровня усвоения учащимися учебного материала осуществляется в виде устных опросов учащихся, проведения практических занятий и нормативов.

### **Критерии оценивания различных видов работ**

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

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

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

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого 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 за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Основные критерии выставления отметок **по теоретическому курсу «5»** - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - ставится, если:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя.

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,2 - 7,0	6,3 - 6,1	6,9 - 6,5	7,2 - 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 - 5,8	6,7 - 6,1	7,0 - 6,8	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,0 - 6,8

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 - 5,6	6,3 - 5,9	6,6 - 6,4	6,3 - 6,0	6,5 - 5,9	6,8 - 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30



**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

№ п/п	Физические способности	Контроль ные норматив ы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высок ий	Средн ий	Низк ий	Высок ий	Средн ий	Низк ий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньш е	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координацио нные	Челночны й бег 3 х 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньш е	10,3- 10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6- 11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5- 10,0	10,4	9,7	10,1- 10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7- 10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5- 10,0	10,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115- 135	100 и менее	150 более	110- 130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-	110	155	125-	100

					145			140		
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110	
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120	
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики)	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1				
			2 (8 лет)	4	2-3	1				
			3 (9 лет)	5	3-4	1				
			4 (10 лет)	5	3-4	1				
		На низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки)	1 (7 лет)					12 и выше	4-8	2 и ниже
			2 (8 лет)					14	6-10	3
			3 (9 лет)					16	7-11	3
			4 (10 лет)					18	8-13	4

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

### **Учебно–методический комплект состоит из следующих пособий:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Рабочие программы. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2013.

### **Дополнительная литература:**

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. \_ М.: Просвещение, 2011. – 152 с.
2. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно- измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы. – Волгоград: Учитель, 2011. – 48 с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. \_ М.: Просвещение, 2012. \_ 200 с. \_ (Методическое пособие).
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. – М.: Просвещение, 2011. – 96 с.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.– М.: Просвещение, 2011. – 223 с.
6. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. – М.: Высшая лига, 2011. – 349 с.
7. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровье детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с. – (Библиотека учителя)
8. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
9. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горьский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111 с.
10. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

## Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="https://www.km.ru/">https://www.km.ru/</a>	Мультипортал «Российское образование»
<a href="https://урок.пф/">https://урок.пф/</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="https://www.Uroki.net/docfizcult.htm">https://www.Uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «Уроки.нет» (уроки для учителей)
<a href="https://www.courier.com.ru">https://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал « Курьер образования»
<a href="https://www/vestnik.edu.ru">https://www/vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="https://www.1september.ru">https://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="https://www.sovsportizdat.ru/">https://www.sovsportizdat.ru/</a> :	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="https://teacher.fio.ru">https://teacher.fio.ru</a> :	Федерация Интернет-образования
<a href="https://www.Russiatourism.ru/">https://www.Russiatourism.ru/</a>	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
<a href="https://lib/sortedu.ru">https://lib/sortedu.ru</a> :	Научно-теоретический журнал « Теория и практика физическая культура»
<a href="https://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">https://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
<a href="https://minstm.gov.ru/">https://minstm.gov.ru/</a> :	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="https://www.fizkulturavshkole.ru/">https://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="https://federallbook.ru/projects/sport/sport/html">https://federallbook.ru/projects/sport/sport/html</a>	Федеральный справочник «Спорт России»

## Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1			
2	Ходьба и бег.	1			
3	Ходьба и бег.	1			
4	Ходьба и бег.	1			
5	Ходьба и бег.	1			
6	Прыжки.	1			
7	Прыжки.	1			
8	Прыжки.	1			
9	Метание.	1			
10	Метание.	1			
11	Метание.	1			
<b>Кроссовая подготовка (14ч)</b>					
12	Бег по пересеченной местности.	1			
13	Бег по пересеченной местности.	1			
14	Бег по пересеченной местности.	1			
15	Бег по пересеченной местности.	1			
16	Бег по пересеченной местности.	1			
17	Бег по пересеченной местности.	1			
18	Бег по пересеченной местности.	1			
19	Бег по пересеченной местности.	1			
20	Бег по пересеченной местности.	1			
21	Бег по пересеченной местности.	1			
22	Бег по пересеченной местности.	1			
23	Бег по пересеченной местности.	1			
24	Бег по пересеченной местности.	1			

25	Бег по пересеченной местности.	1			
<b>Гимнастика (18ч)</b>					
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1			
32	Висы. Строевые упражнения.	1			
33	Висы. Строевые упражнения.	1			
34	Висы. Строевые упражнения.	1			
35	Висы. Строевые упражнения.	1			
36	Висы. Строевые упражнения.	1			
37	Висы. Строевые упражнения.	1			
38	Опорный прыжок, лазание	1			
39	Опорный прыжок, лазание	1			
40	Опорный прыжок, лазание	1			
41	Опорный прыжок, лазание	1			
42	Опорный прыжок, лазание	1			
43	Опорный прыжок, лазание	1			
<b>Подвижные игры (18ч)</b>					
44	Подвижные игры.	1			
45	Подвижные игры.	1			

46	Подвижные игры.	1			
47	Подвижные игры.	1			
48	Подвижные игры.	1			
49	Подвижные игры.	1			
50	Подвижные игры.	1			
51	Подвижные игры.	1			
52	Подвижные игры.	1			
53	Подвижные игры.	1			
54	Подвижные игры.	1			
55	Подвижные игры.	1			
56	Подвижные игры.	1			
57	Подвижные игры.	1			
58	Подвижные игры.	1			
59	Подвижные игры.	1			
60	Подвижные игры.	1			
61	Подвижные игры.	1			
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (24ч)</b>					
62	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
63	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
67	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
69	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
70	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			

77	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
81	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
83	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
84	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
85	Подвижные игры на основе баскетбола.	1			
<b>Кроссовая подготовка (7ч)</b>					
86	Бег по пересеченной местности				
87	Бег по пересеченной местности				
88	Бег по пересеченной местности				
89	Бег по пересеченной местности				
90	Бег по пересеченной местности				
91	Бег по пересеченной местности				
92	Бег по пересеченной местности				
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>					
93	Ходьба и бег.				
94	Ходьба и бег.				
95	Ходьба и бег.				
96	Ходьба и бег.				
97	Прыжки.				
98	Прыжки.				
99	Прыжки.				
100	Метание.				
101	Метание.				
102	Метание.				