**Аннотация к рабочей программе**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочаяпрограмма по учебномупредмету «Физическаякультура»ориентирована на обучающихся1 – 4 классов и составлена на основеследующих документов:

1. ПриказМинистерстваобразованияинауки№373от6октября2009года«Обутверждении ивведениивдействиефедеральногогосударственногообразовательногостандартаначальногообщегообразования».
2. Авторская программа по физическому воспитанию 1-4 классов (автор-В.И.Лях 2012 год).
3. Примернаяосновнаяобразовательнаяпрограммаобразовательногоучреждения.Начальнаяшкола.4-е издание,переработанное.- Москва:Просвещение, 2012.
4. Федеральныйпереченьучебников,рекомендованныхМинистерствомобразованияРоссийскойФедерациикиспользованиювобразовательномпроцессевобщеобразовательныхучреждениях.
5. Требованиякоснащениюобразовательногопроцессавсоответствииссодержаниемучебныхпредметовфедеральногокомпонента государственногостандартаобщего образования.

ПрограммареализуетсянаосновеУМК(ЛяхВ.И.«Мойдруг–физкультура»Учебник дляучащихся 1-4 классовначальной школы.Москва«Просвещение»2011г.)

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционального сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личная гигиена, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание».

Изучение предмета«Физическаякультура»вначальной школенаправлено на достижение следующих**целей**:формированиеуучащихсяначальнойшколыосновздоровогообразажизни,развитиетворческойсамостоятельностипосредствомосвоениядвигательнойдеятельности.

Основными**задачами**реализациисодержанияпредмета являются:

* 1. Укрепленияздоровьяшкольниковпосредствомразвитияфизическихкачествиповышенияфункциональныхвозможностейжизнеобеспечивающихсистем организма;
  2. Совершенствованиежизненноважныхнавыковиуменийпосредствомобученияподвижнымиграм,физическимупражнениям и техническим действиям из базовыхвидов спорта;
  3. Формированиеобщихпредставленийофизическойкультуре,еезначениивжизничеловека,ролиукрепления здоровья, физическом развитии ифизическойподготовленности;
  4. Развитиеинтересаксамостоятельнымзанятиямфизическимиупражнениями,подвижнымиграм,формам активного отдыхаи досуга;
  5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельнымипоказателямифизическогоразвитияи физическойподготовленности.

**Спецификапредмета«Физическаякультура» состоитв том, чтообучениефизическойкультуре направленона:**

* реализациюпринципавариативности,обосновывающегопланированиеучебногоматериалавсоответствиисполовозрастнымиособенностямиучащихся,материальнотехническойоснащенностьюучебногопроцесса(Спортивныйзал,спортивныепришкольныеплощадки,стадион), региональными климатическимиусловиями и видомучебногоучреждения реализациипринципадостаточностиисообразности,определяющегораспределениеучебногоматериалавконструкцииосновныхкомпонентовдвигательной(физкультурной)деятельности,особенностиформированияпознавательнойипредметнойактивностиучащихся;
* соблюдениедидактическихправил«отизвестногок неизвестному»и«отпростогоксложному»,ориентирующихвыборипланированиеучебногосодержаниявлогикепоэтапногоегоосвоения,переводаучебныхзнанийвпрактическиенавыкииумения,втомчислеивсамостоятельнойдеятельности;
* расширениемежпредметныхсвязей,ориентирующихпланированиеучебногоматериаланацелостноеформированиемировоззренияучащихсявобластифизическойкультуры,всестороннеераскрытиевзаимосвязиивзаимообусловленностиизучаемыхявленийипроцессов;
* усилениеоздоровительногоэффекта,достигаемоговходеактивногоиспользованияшкольникамиосвоенныхзнаний,способовифизическихупражненийвфизкультурно–оздоровительныхмероприятиях,режимедня,самостоятельныхзанятияхфизическимиупражнениями.

# 2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Предметомобученияфизическойкультуревначальнойшколеявляетсядвигательнаяактивностьчеловекасобщеразвивающейнаправленностью.Впроцессеовладенияэтойдеятельностьюукрепляетсяздоровье,совершенствуютсяфизическиекачества,осваиваютсяопределённыедвигательныедействия,активноразвиваютсямышление,творчествоисамостоятельность.

Важнейшимтребованиемпроведениясовременногоурокапофизическойкультуреявляетсяобеспечениедифференцированногоииндивидуальногоподходакучащимсясучетомсостоянияздоровья,пола,физическогоразвития,двигательнойподготовленности,особенностейразвитияпсихическихсвойств икачеств,соблюдениягигиеническихнорм.

Понятийнаябазаи содержаниекурсаоснованынаположенияхнормативно-правовыхактовРоссийскойФедерации,в том числе:

– требованияхкрезультатамосвоенияобразовательнойпрограммы основногообщегообразования,представленнойвФедеральномгосударственномстандартеначальногообщегооб-разования;

# 3.МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Наизучениепредмета«Физическаякультура»вкаждомклассеначальнойшколыотводится3чв неделю.Программарассчитанна414часов:

1. класс —99часов(33учебныенедели),
2. класс–105часов
3. класс–105часов
4. класс–105часов

# ЦЕННОСТНЫЕОРИЕНТИРЫСОДЕРЖАНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

* Физическаякультуракакоднаизважнейшихосновздоровойигармоничнойжизничеловекаиобщества.
* Физическаякультуракакпроцесси результатчеловеческой жизнедеятельностиво всёммногообразии её форм.
* Патриотизмкакодноиз проявленийдуховнойзрелостичеловека, выражающейсяв любви кРоссии,народу,малойродине, в осознанном желаниислужитьОтечеству.
* Здоровыйобразжизнивединствесоставляющих:здоровьефизическое,психическое,духовно-исоциально-нравственное.

# 4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

* 1. **Личностныерезультаты:**
  + активновключатьсявобщениеивзаимодействиесосверстникаминапринципахуваженияидоброжелательности,взаимопомощи и сопереживания;
  + проявлять положительныекачестваличностии управлятьсвоимиэмоциями в различных(нестандартных)ситуацияхиусловиях;
  + проявлятьдисциплинированность,трудолюбие иупорство в достижениипоставленныхцелей;
  + оказыватьбескорыстнуюпомощьсвоимсверстникам,находитьснимиобщийязыкиобщиеинтересы.

# Метапредметныерезультаты:

* характеризоватьявления(действияипоступки),даватьимобъективнуюоценкунаосновеосвоенныхзнаний иимеющегося опыта;
* находитьошибкипривыполненииучебныхзаданий,отбиратьспособы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения ивзаимопомощи,дружбы и толерантности;
* обеспечиватьзащитуисохранностьприродывовремяактивногоотдыхаизанятийфизическойкультурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,сохранностиинвентаря и оборудования,организацииместа занятий;
* планироватьсобственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуи отдыхв процессе еевыполнения;
* анализироватьиобъективнооцениватьрезультатысобственноготруда,находитьвозможностии способыихулучшения;
* видетькрасотудвижений,выделятьиобосновыватьэстетическиепризнакивдвиженияхипередвиженияхчеловека;
* оцениватькрасотутелосложения и осанки,сравниватьихс эталоннымиобразцами;
* управлятьэмоциямиприобщениисосверстникамиивзрослыми,сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,использоватьихв игровой и соревновательнойдеятельности.

# Предметныерезультаты:

* планироватьзанятияфизическимиупражнениямиврежимедня,организовыватьотдыхидосугс использованием средствфизическойкультуры;
* излагатьфактыисторииразвитияфизическойкультуры,характеризоватьеерольизначениевжизнедеятельностичеловека,связь с трудовой и военнойдеятельностью;
* представлятьфизическуюкультурукаксредствоукрепленияздоровья,физическогоразвитияифизическойподготовкичеловека;
* измерять(познавать)индивидуальныепоказателифизическогоразвития(длинуимассутела),развитияосновныхфизических качеств;
* оказыватьпосильнуюпомощьиморальнуюподдержкусверстникампривыполненииучебныхзаданий,доброжелательно иуважительнообъяснять ошибкии способы ихустранения;
* организовыватьипроводитьсосверстникамиподвижныеигрыиэлементысоревнований,осуществлятьихобъективное судейство;
* бережнообращатьсясинвентаремиоборудованием,соблюдатьтребованиятехникибезопасности к местам проведения;
* организовыватьипроводитьзанятияфизическойкультурой сразнойцелевойнаправленностью,подбиратьдлянихфизическиеупражненияивыполнятьихсзаданнойдозировкойнагрузки;
* характеризоватьфизическуюнагрузкупопоказателючастотыпульса,регулироватьеенапряженность во времязанятий по развитиюфизических качеств;
* взаимодействоватьсосверстниками по правилам проведенияподвижных игр и соревнований;
* вдоступнойформеобъяснятьправила(технику)выполнениядвигательныхдействий,анализироватьи находитьошибки,эффективно их исправлять;
* подаватьстроевые команды, вестиподсчет при выполненииобщеразвивающихупражнений;
* находитьотличительныеособенностиввыполнениидвигательногодействияразнымиучениками,выделятьотличительныепризнакии элементы;
* выполнятьакробатическиеигимнастическиекомбинациинавысокомтехничномуровне,характеризоватьпризнакитехничногоисполнения;
* выполнятьтехническиедействияизбазовыхвидовспорта,применятьихвигровойисоревновательнойдеятельности;
* выполнятьжизненноважныедвигательныенавыкииуменияразличнымиспособами,вразличныхизменяющихся,вариативныхусловиях.

# 5.СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

1. **класс**

**Знания о физическойкультуре**

Физическаякультуракаксистемаразнообразныхформзанятийфизическими упражнениями.Возникновениефизическойкультурыудревнихлюдей.Ходьба,бег,прыжки,лазаньеиползание,ходьбаналыжахкакжизненноважныеспособыпередвижениячеловека.Режимдняиличнаягигиена.

# Физическое совершенствованиеГимнастика с основамиакробатики

Организующиекомандыиприемы:построениевшеренгуиколонну;выполнениеосновнойстойкипокоманде«Смирно!»;выполнениекоманд«Вольно!»,«Равняйсь!»,«Шагоммарш!»,«Наместестой!»;размыканиевшеренгеиколонненаместе;построениевкругколоннойишеренгой; поворотынаместеналевоинаправопокомандам«Налево!»и«Направо!»;размыканиеисмыканиеприставнымишагами в шеренге.

Акробатическиеупражнения:упоры(присев,лежа,согнувшись,лежасзади);седы(напятках,углом);группировкаизположениялежаираскачиваниевплотнойгруппировке(спомощью);перекатыназадиз седа в группировке и обратно (спомощью);перекаты изупораприсев назад ибоком.

Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера:передвижениепогимнастическойстенкевверхивниз,горизонтальнолицомиспинойкопоре;ползаниеипереползаниепо-пластунски;преодолениеполосыпрепятствийсэлементамилазанья,перелезанияпоочередноперемахомправойилевойногой,переползания;танцевальныеупражнения(стилизованныеходьбаибег);хождениепонаклоннойгимнастическойскамейке;упражнениянанизкойперекладине:висстояспереди,сзади,зависомоднойи двумяногами (с помощью).

# Легкаяатлетика

Бег:свысокимподниманиембедра,прыжкамииускорением,сизменяющимсянаправлениемдвижения(змейкой,покругу,спинойвперед),изразныхисходныхположенийисразнымположением рук.

Прыжки:наместе(наоднойноге,споворотамивправоивлево),спродвижениемвперединазад,левымиправымбоком,вдлинуивысотусместа;запрыгиваниенагоркуизматовиспрыгиваниеснее.

Броски: большого мяча (1 кг)на дальностьдвумярукамииз-заголовы, от груди.

Метание:малогомячаправойилевойрукойиз-заголовы,стоянаместе,ввертикальнуюцель,встену.

# Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы:«Лыжи наплечо!»,«Лыжи под руку!»,«Лыжи кноге!»,«Налыжистановись!»;переноскалыж на плече и под рукой;передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения налыжахступающим и скользящим шагом.Поворотыпереступанием на месте.

Спуски в основнойстойке.

Подъемыступающим и скользящим шагом.Торможение падением.

# Подвижныеи спортивные игры

Наматериалераздела«Гимнастикасосновамиакробатики»:«Умедведявобору»,«Раки»,«Тройка»,

«Бойпетухов»,«Совушка»,«Салки-догонялки»,«Альпинисты»,«Змейка»,«Неуронимешочек»,

«Петрушканаскамейке»,«Пройдибесшумно»,«Черезхолодныйручей»2;игровыезаданиясиспользованием строевыхупражнений типа:«Становись— разойдись»,«Смена мест».

На материалераздела«Легкаяатлетика»:«Неоступись»,«Пятнашки»,«Волкворву»,«Ктобыстрее»,

«Горелки»,«Рыбки»,«Салкинаболоте»,«Пингвинысмячом»,«Быстропоместам»,«Ксвоимфлажкам»,«Точно в мишень»,«Третийлишний».

Наматериалераздела«Лыжнаяподготовка»:«Охотникииолени»,«Встречнаяэстафета»,«Деньиночь»,«Попадив ворота»,«Кто дольше прокатится»,«На буксире».

Наматериале раздела«Спортивныеигры»:

Баскетбол:ловлямячанаместеивдвижении:низколетящегоилетящегонауровнеголовы;броскимячадвумярукамистоянаместе(мячснизу,мячугруди,мячсзадизаголовой);передачамяча(снизу,отгруди,отплеча);подвижныеигры:«Брось—поймай»,«Выстрелвнебо»,«Охотникииутки».

**Общеразвивающиефизические упражнения**на развитие основныхфизических качеств.

**Плавание.**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

# класс

**Знания о физическойкультуре**

Возникновениепервыхспортивныхсоревнований.Появлениемяча,упражненийиигрсмячом.ИсториязарождениядревнихОлимпийскихигр.Физическиеупражнения,ихотличиеотестественныхдвижений.Основныефизическиекачества:сила,быстрота,выносливость,гибкость,равновесие.Закаливание организма (обтирание).

# Физическое совершенствованиеГимнастика с основамиакробатики

Организующиекомандыиприемы:поворотыкругомсразделениемпокоманде«Кругом!Раз-два»;перестроениеподвоевшеренгеиколонне;передвижениевколоннесразнойдистанциейитемпом,по«диагонали»и«противоходом».

Акробатическиеупражненияизположениялежанаспине,стойканалопатках(согнувивыпрямивноги);кувыроквпередвгруппировке;изстойкиналопаткахполупереворотназадвстойкунаколенях.

Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера:танцевальныеупражнения,упражнениянанизкойперекладине—висна согнутыхруках,вис стояспереди,сзади,зависомодной, двумяногами.

**Легкаяатлетика**

Бег:равномерныйбегспоследующимускорением,челночныйбег3х10м,бегсизменениемчастотышагов.

Броски большого мяча снизуиз положениястоя и сидя из-заголовы.Метание малогомяча на дальность из-заголовы.

Прыжки:наместеисповоротомна90°и100°,поразметкам,черезпрепятствия;ввысотуспрямогоразбега; со скакалкой.

# Лыжная подготовка

Передвижения налыжах:попеременныйдвухшажный ход.Спуски в основнойстойке.

Подъем«лесенкой».Торможение«плугом».

**Подвижные и спортивные игры**

На материалераздела«Гимнастикас основамиакробатики»:«Волна»,«Неудобныйбросок»,

«Конники-спортсмены»,«Отгадай,чейголос»,«Чтоизменилось»,«Посадкакартофеля»,«Прокатибыстрее мяч»,эстафеты типа:«Веревочка подногами»,«Эстафетысобручами».

Наматериалераздела«Легкаяатлетика»:«Точновмишень»,«Вызовномеров»,«Шишки–желуди–орехи»,«Невод»,«Заяцбездома»,«Пустое место»,«Мячсоседу»,«Космонавты»,«Мышеловка».

Наматериалераздела«Лыжныегонки»:«Проехатьчерезворота»,«Слаломнасанках»,«Спусксповоротом»,«Поднимипредмет»(насанках),«Ктобыстреевзойдетнагорку»,«Ктодальшескатитсясгорки»(на лыжах).

Наматериале раздела«Спортивныеигры».

Баскетбол:специальныепередвижениябезмячавстойкебаскетболиста,приставнымишагамиправымилевымбоком;бегспинойвперед;остановкавшагеипрыжком;ведениемячанаместе,попрямой,по дуге,с остановкамипо сигналу;подвижныеигры:«Мячсреднему»,«Мячсоседу»,

«Бросокмячав колонне».

**Общеразвивающиефизические упражнения**на развитие основныхфизических качеств.

**Плавание.**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

# класс

**Знания о физическойкультуре**

ФизическаякультураународовДревнейРуси.Связьфизическихупражненийструдовойдеятельностью.Видыфизическихупражнений(подводящие,общеразвивающие,соревновательные).Спортивныеигры:футбол,волейбол,баскетбол.Физическаянагрузкаиеевлияниеначастотусердечныхсокращений(ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

# Физическое совершенствование

# Гимнастика с основамиакробатики

Акробатическиеупражнения:кувырокназаддоупоранаколеняхидоупораприсев;мостизположения лежана спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера:лазаньепоканату(3м)вдваитриприема;передвижения иповороты на гимнастическом бревне.

# Легкаяатлетика

Прыжки в длинуи высотус прямогоразбега,согнув ноги.

# Лыжная подготовка

Передвиженияналыжах: одновременныйдвухшажный ход, чередованиеодновременногодвухшажного спопеременнымдвухшажным.

Поворотпереступанием.

# Подвижные и спортивные игры

Наматериалераздела«Гимнастикасосновамиакробатики»:«Парашютисты»,«Догонялкинамарше»,«Увертывайсяотмяча».

Наматериалераздела«Легкаяатлетика»:«Защитаукрепления»,«Стрелки»,«Ктодальшебросит»,

«Ловишка,поймайленту»,«Метатели».

Наматериале раздела«Лыжнаяподготовка»:«Быстрыйлыжник»,«Замной».Наматериале спортивныхигр:

Баскетбол:специальныепередвижения,остановкапрыжкомсдвухшагов,ведениемячавдвижениивокругстоек(«змейкой»),ловляи передачамячадвумярукамиотгруди;бросокмячасместа;подвижныеигры:«Попадив кольцо»,«Гонкабаскетбольныхмячей».

**Общеразвивающиефизические упражнения**на развитие основныхфизических качеств.

**Плавание**

Техника плавания кролем на груди. Гребковые движения рук. Скольжение с доской и без доски. Скольжение движений рук с дыханием: стоя на дне. В сочетании с ходьбой, с работой ног. Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание в полной координации.

# класс

**Знания о физическойкультуре**

ИсторияразвитияфизическойкультурывРоссиивXVII–XIXвв.,еерольи значениедляподготовкисолдатрусскойармии.Физическаяподготовкаиеесвязьсразвитиемсистемдыханияикровообращения.Характеристикаосновныхспособоврегулированияфизическойнагрузки:поскоростиипродолжительностивыполненияупражнения,изменениювеличиныотягощения.Правилапредупреждениятравматизмавовремязанятийфизическимиупражнениями.Закаливаниеорганизма(воздушныеи солнечныеванны, купание в естественныхводоемах).

# Физическое совершенствование

# Гимнастика с основамиакробатики

Акробатическиеупражнения:акробатическиекомбинации,например:мостизположениялежанаспине,опуститьсявисходноеположение,переворотвположениележанаживотесопоройнаруки,прыжком вупорприсев;кувыроквперед вупорприсев,кувырок назад вупорприсев, изупора присев

кувыроквпереддоисходногоположения,кувырокназаддоупоранаколеняхсопоройнаруки,прыжком переход вупорприсев,кувырок вперед.

Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера:опорныйпрыжокчерезгимнастическогокозла

—снебольшогоразбегатолчкомогимнастическиймостикпрыжокв упорстоянаколенях, переходвупорприсевисоскоквперед;извисастояприсевтолчкомдвумяногамиперемах,согнувногиввиссзадисогнувшись,опусканиеназадввисстояиобратноедвижениечерезвиссзадисогнувшисьсосходом«впередноги».

# Легкаяатлетика

Прыжки в высотусразбега способом«перешагивание».Низкийстарт.

Стартовоеускорение.Финиширование.

# Лыжная подготовка

Передвиженияналыжах:одновременныйодношажныйход;чередованиеизученныхходоввовремяпередвижения по дистанции.

# Подвижные и спортивные игры

Наматериале раздела«Гимнастика с основамиакробатики»:заданияна координациюдвиженийтипа:

«Веселыезадачи»,«Запрещенное движение»(снапряжением и расслаблением мышцзвеньевтела).Наматериале раздела«Легкаяатлетика»:«Подвижнаяцель».

Наматериале раздела«Лыжная подготовка»:«Кудаукатишься задвашага».

Наматериалераздела«Плавание»:«Торпеды»,«Гонкалодок»,«Гонкамячей»,«Пароваямашина»,

«Водолазы»,«Гонка катеров».Наматериале спортивныхигр:

Баскетбол:бросокмячадвумярукамиотгрудипослеведенияиостановки;прыжоксдвухшагов;эстафетысведениеммячаиброскамиеговкорзину,игравбаскетболпоупрощеннымправилам(«Мини-баскетбол»).

**Плавание**

Техника плавания кролем на груди. Гребковые движения рук. Скольжение с доской и без доски. Скольжение движений рук с дыханием: стоя на дне. В сочетании с ходьбой, с работой ног. Плавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание в полной координации.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**1 класс**

В результатеосвоения программногоматериалапо физическойкультуреобучающиеся1 классадолжны:

# иметьпредставление:

освязизанятийфизическимиупражнениямисукреплениемздоровьяиповышениемфизическойподготовленности;

* способахизменениянаправления и скоростидвижения;о режиме дня и личнойгигиене;
* правилахсоставлениякомплексовутреннейзарядки;

# уметь:

выполнятькомплексыупражнений,направленныена формирование правильнойосанки;выполнятькомплексыупражненийутреннейзарядки и физкультминуток;

играть в подвижныеигры;

выполнятьпередвижения в ходьбе,беге,прыжкахразнымиспособами;выполнять строевыеупражнения;

**демонстрироватьуровеньфизическойподготовленности**(см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягиваниенанизкойперекладинеизвисалежа,кол-вораз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжокв длину сместа,см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, несгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег30мсвысокогостарта,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 | Безучетавремени | | | | | |

# 2 класс

В результатеосвоенияОбязательногоминимумасодержанияучебногопредмета«Физическаякультура»обучающиеся 2 класса должны:

# иметьпредставление:

* зарождениидревнихОлимпийскихигр;
* физических качествахи общих правилахопределенияуровня ихразвития;о правилах проведениязакаливающихпроцедур;

об осанкеи правилахиспользованиякомплексовфизическихупражненийдля формированияправильнойосанки;

# уметь:

определятьуровеньразвитияфизическихкачеств(силы,быстроты,гибкости);вестинаблюдения за физическим развитием ифизическойподготовленностью;выполнятьзакаливающие водныепроцедуры(обтирание);

выполнятькомплексыупражнений для формированияправильнойосанки;выполнятькомплексыупражнений для развитияточностиметаниямалогомяча;выполнятькомплексыупражнений для развитияравновесия;

# демонстрироватьуровеньфизическойподготовленности(см.табл.2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягиваниенанизкой  перекладинеизвисалежа,кол-вораз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжоквдлинусместа,см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклонвперед,несгибаяногвколенях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег30мсвысокогостарта,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 | Безучетавремени | | | | | |

1. **класс**

В результатеосвоенияобязательногоминимумасодержания учебногопредмета«Физическаякультура»обучающиеся 3 класса должны:

# иметьпредставление:

* физическойкультуреи ее содержанииународов ДревнейРуси;
* разновидностях физическихупражнений:общеразвивающих,подводящихи соревновательных;об особенностях игры в футбол,баскетбол, волейбол;

# уметь:

составлятьи выполнятькомплексыобщеразвивающихупражненийна развитиесилы,быстроты,гибкостии координации;

выполнять комплексыобщеразвивающихи подводящихупражненийдляосвоениятехническихдействий игры в футбол,баскетбол иволейбол;

проводитьзакаливающие процедуры(обливание под душем);

составлятьправилаэлементарныхсоревнований,выявлятьлучшиерезультатыв развитиисилы,быстроты и координации в процессе соревнований;

вестинаблюдениязапоказателямичастотысердечныхсокращенийвовремявыполненияфизическихупражнений;

# демонстрироватьуровеньфизическойподготовленности(см.табл.3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание ввисе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание ввисе лежа,  согнувшись,кол-вораз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжоквдлинусместа,см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег30мсвысокогостарта,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 |
| Ходьбаналыжах1км,мин.с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

1. **класс**

В результатеосвоенияОбязательногоминимумасодержанияучебногопредмета«Физическаякультура»обучающиеся4 классадолжны:

# знатьи иметьпредставление:

* ролиизначениизанятийфизическимиупражнениями в подготовкесолдат в русской армии;
* физическойподготовкеи еесвязис развитиемфизическихкачеств,системдыхания икровообращения;
* физическойнагрузкеи способахее регулирования;
* причинахвозникновениятравмво времязанятийфизическимиупражнениями,профилактикетравматизма;

# уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнятьпростейшиеакробатические и гимнастические комбинации;

подсчитыватьчастотусердечныхсокращенийпривыполнениифизическихупражненийсразнойнагрузкой;

выполнятьигровые действия в футболе,баскетболе и волейболе,играть поупрощеннымправилам;оказыватьдоврачебнуюпомощьприссадинах,царапинах,легкихушибахипотертостях;**демонстрироватьуровеньфизическойподготовленности(см.табл.4).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание ввисе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание ввисе лежа,  согнувшись,кол-вораз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег60мсвысокогостарта,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 |
| Ходьбаналыжах1км,мин.с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И  
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств  материально-технического оснащнния | Количество | Примечание |
| **1.** | **Библиотечный фонд** |  |  |
| 1.1 | В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс.Учебник для общеобразовательных учреждений | 2 | Учебник, рекомендованный МО и науки РФ |
| 1.2 | Рабочая программа по физической культуре  В.И.Лях |  |  |
| 2 | **Учебно-практическое оборудование** |  |  |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | 6 |  |
| 2.2. | Бревно гимнастическое напольное | 1 |  |
| 2.3. | Козел гимнастический | 1 |  |
| 2.4. | Конь гимнастический | 1 |  |
| 2.5. | Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| 2.6. | Канат для лазания с механизмом крепления | 3 |  |
| 2.7. | Скамейка гимнастическая жесткая | 6 |  |
| 2.8. | Маты гимнастические | 20 |  |
| 2.9 | Мяч набивной | 2 |  |
| 2.10. | Скакалка гимнастическая | 25 |  |
| 2.11. | Обруч гимнастический | 20 |  |
| 2.12. | Планка для прыжков в высоту. | 2 |  |
| 2.13. | Стойки для прыжков в высоту | 4 |  |
| 2.14. | Рулетка измерительная (5 метров) | 1 |  |
| 2.15. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 8 |  |
| 2.16. | Сетка волейбольная | 1 |  |
| 2.17. | Мячи баскетбольные | 20 |  |
| 2.18. | Мячи волейбольные | 2 |  |
| 2.19. | Лыжи | 25 |  |
| 2.20. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |  |