

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Класс: 1, 4

Ф.И.О. учителей: Кляйн Сергей Самуилович

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года, №373, с изменениями от 31.12.2015 г. №1576, на основе ООП НОО МБОУ «Восточенская СОШ», утверждённой приказом №01-10-20/б от 17.03.2016 г., авторской программы В.И.Ляха и А.А.Зданевича и ориентирована на планируемые результаты освоения ООП НОО.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия;
- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладевать школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности.

Предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе – 99 ч., в 4 классе - 102 ч.(3 часа в неделю). Третий час на преподавание

учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Восточенская средняя общеобразовательная школа» текущий контроль проводится устно в форме ответов на вопросы, рассказа о технике безопасности, рассказа о правилах игр и в форме выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в форме сдачи экспресс тестов согласно графику.

Отличительные особенности программы:

Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		1 класс	4 класс
1.	Базовая часть	75	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2.	Подвижные игры	18	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	18	21
1.5.	Лыжная подготовка	21	21
2.	Вариативная часть	24	24

2.1	Подвижные игры	7	15
2.2	Лёгкоатлетические упражнения	17	9
	Итого часов в год:	99	102

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

Учет и оценка учащихся по физической культуре

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены

ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

Содержание и планируемые результаты освоения учащимися 1 класса учебного предмета «Физическая культура»

В таблице представлены содержание учебного предмета и планируемые результаты освоения данной программы к окончанию 1 класса. Планируемые предметные результаты представлены в виде описания учебных действий для каждого раздела программы. Развиваемые метапредметные результаты оформлены общим списком, т.к. их развитие происходит на всем учебном материале и зависит прежде всего от способа организации деятельности учащихся. Так как познавательные результаты формируются на основе содержания учебного предмета, то их описание включено в таблицу. Развиваемые личностные, коммуникативные и регулятивные результаты являются результатами применения организационных форм на уроке.

Разделы предмета	Содержание учебного предмета	Количество часов	Планируемые образовательные результаты	
<i>Знания о физической культуре</i>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена	В процессе урока	В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: · иметь представление: - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения; - о режиме дня и личной гигиене;	Метапредметные: Личностные результаты: • Ценит и принимает следующие базовые ценности «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». Проявляет уважение к одноклассникам, ценит их взаимопомощь и взаимоподдержку. Принимает новый статус «ученик», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимает образ «хорошего ученика» Внимательно относится к
<i>Способы физкультурной</i>	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней	В процессе урока		

<p><i>деятельности</i></p>	<p>зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - о правилах составления комплексов утренней зарядки; · уметь: - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; 	<p>собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков</p> <p>Выполняет правила личной гигиены</p> <p>Выполняет правила безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах.</p> <p>Понимает красоту окружающего мира</p> <p>Адекватно воспринимает оценку учителя</p> <p>Оценивает жизненные ситуации</p> <p>поступки с точки зрения общечеловеческих норм</p>
<p><i>Физическое совершенствование:</i></p>	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная</p>	<ul style="list-style-type: none"> - играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения <p>демонстрировать: (ТАБЛИЦА 2)</p>	<p>Регулятивные</p> <p>Организовывает свое рабочее место под руководством учителя</p> <p>Определяет цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя</p> <p>Определяет план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством</p> <p>Осуществляет контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном</p> <p>Вносит необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом)</p>

	<p>деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической</i></p>	<p>18 ч</p>
--	---	--------------------

<p>В сотрудничестве с учителем определяет последовательность изучения материала</p> <p>Познавательные</p> <p>Сравнивает предметы, объекты: находит общее и различие</p> <p><i>Осуществляет поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя).</i></p> <p><i>Группирует, классифицирует предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям</i></p> <p>Коммуникативные</p> <p>Соблюдает простейшие нормы речевого этикета: здоровается, прощается, благодарит</p> <p>Вступает в диалог (отвечает на вопросы, задает вопросы, уточняет непонятное).</p> <p>Сотрудничает с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливает и соблюдает очередность действий, корректно сообщает товарищу об ошибках</p> <p>Участствует в коллективном обсуждении учебной проблемы. Сотрудничает со сверстниками и взрослыми для решения поставленных</p>

	<p><i>перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p><i>Прыжки со скакалкой.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с</p>	<p>35 ч</p>
--	--	--------------------

<p>задач</p> <p>Слушает и понимает речь других.</p>

	<p>ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые</i> упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и</p>	<p>21 ч</p> <p>25 ч</p>
--	--	---------------------------------------

--

	<p>координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на</p>	
--	---	--

--

	материале волейбола.	
--	----------------------	--

--

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
координационные	челночный бег 3x10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

Содержание и планируемые результаты

освоения обучающимися 4 класса учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

В таблице представлены содержание учебного предмета и планируемые результаты освоения данной программы к окончанию 4 класса. Планируемые предметные результаты представлены в виде описания учебных действий для каждого раздела программы. Развиваемые личностные и метапредметные результаты оформлены общим списком, т.к. их развитие происходит на всем учебном материале и зависит прежде всего от способа организации деятельности учащихся.

Разделы предмета	Содержание учебного предмета	Количество часов	Планируемые образовательные результаты	
<p style="text-align: center;">Знания о физической культуре Физическая культура</p>	<p style="text-align: center;">Знания о физической культуре 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.</p> <p style="text-align: center;">Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор</p>	<p style="text-align: center;">в процессе урока</p>	<p style="text-align: center;">Предметные <i>Знания о физической культуре</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентируется в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризует назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; • раскрывает на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; • ориентируется в понятии «физическая подготовка»: характеризует основные физические качества (силу, быстроту, 	<p style="text-align: center;">Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценит и принимает следующие базовые ценности «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность»... • Ценит семейные отношения, традиции своего народа. • Определяет личностный смысл учения; • Регулирует свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями • Испытывает эмпатию, понимает чувства других людей и сопереживает им, выражает свое

	одежды, обуви и инвентаря.		выносливость, равновесие, гибкость) и продемонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	отношение в конкретных поступках.
Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • характеризует способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организывает места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). • <i>выявляет связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i> • <i>характеризует роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планирует и корректирует режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ответственно относится к собственному здоровью, • Ориентируется в понимании причин успешности/неуспешности в учебе <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно организует свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий. • Самостоятельно формулирует задание: определяет его цель • Самостоятельно планирует свои действия для реализации задач, прогнозирует результаты, • осмысленно выбирает способы и приёмы действий, корректирует работу по ходу выполнения. • Осуществляет итоговый и пошаговый контроль результатов. • Оценивает результаты собственной деятельности, объясняет по каким критериям проводилась оценка • Адекватно воспринимает аргументированную критику ошибок и учитывает её в работе над ошибками • Планирует собственную деятельность, связанную с бытовыми
Физические упражнения	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение	в процессе урока		

	частоты сердечных сокращений.			жизненными ситуациями
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	в процес се урока	<ul style="list-style-type: none"> • отбирает упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполняет их в соответствии с изученными правилами; • организывает и проводит подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдает правила взаимодействия с игроками; • измеряет показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; ведет систематические наблюдения за динамикой показателей. • <i>ведет тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i> • <i>целенаправленно отбирает физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Регулирует своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определяет умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; • определяет круг своего незнания, • осуществляет выбор заданий, основываясь на своё целеполагание. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владеет диалоговой формой речи • Оформляет свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций • Формулирует собственное мнение и позицию; задает вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника; отстаивает свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументирует свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. • Критично относится к своему мнению. • Учитывает разные мнения и стремится к координации различных

			<ul style="list-style-type: none"> • выполняет простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	<p>позиций при работе в паре. Договаривается и приходит к общему решению</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участвует в работе группы: распределяет обязанности, планирует свою часть работы; задает вопросы, уточняя план действий; выполняет свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; • осуществляет само-, взаимоконтроль и взаимопомощь. • Адекватно использует речевые средства для решения коммуникативных задач
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например:</p>	18 ч	<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняет упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивает величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполняет организующие строевые команды и приёмы; • выполняет акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполняет гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполняет легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполняет игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. • сохраняет правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполняет эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играет в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; 	

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через

• выполняет тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполняет передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

	<p>гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча</p>	30 ч		
--	--	------	--	--

<p>(1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и</p>	<p>21 ч</p> <p>31 ч</p>		
--	-------------------------	--	--

координацию.

*На материале
спортивных игр:*

Футбол: удар по
неподвижному и
катящемуся мячу; остановка
мяча; ведение мяча;
подвижные игры на
материале футбола.

Баскетбол: специальные
передвижения без мяча;
ведение мяча; броски мяча в
корзину; подвижные игры
на материале баскетбола.

Волейбол:
подбрасывание мяча; подача
мяча; приём и передача
мяча; подвижные игры на
материале волейбола.
Подвижные игры разных
народов

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Примерные программы	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение». 2011	
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
2.2.	Козел гимнастический	1
2.3.	Канат для лазанья	2

2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
2.5.	Стенка гимнастическая	1
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	1
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные волейбольные футбольные	5 10 15 2
2.9.	Палка гимнастическая	10
2.10.	Скакалка детская	15
2.11.	Мат гимнастический	10

2.12.	Гимнастический подкидной мостик	1
2.13.	Кегли	15
2.14.	Обруч пластиковый детский	3
2.15.	Планка для прыжков в высоту	1
2.16.	Стойка для прыжков в высоту	2
2.17.	Рулетка измерительная	1
2.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
2.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	25
2.20.	Щит баскетбольный тренировочный	4
2.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	1
2.22.	Сетка волейбольная	1

2.23.	Аптечка	1
2.24	Коньки	20

