****

**Пояснительная записка**

 Программа по общей физической подготовке предназначена для 1 - 4 классов общеобразовательной школы.

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы: ·

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Приказ МО и Н РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями); ·
* Приказ МО и Н РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями); ·
* Информационное письмо МО и Н РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; ·
* Приказ МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»; · Письмо МО и Н РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
* Письмо МО и Н Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»; ·
* Учебного плана филиала МБОУ «Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1» - Мельничная основная общеобразовательная школа

**Цель программы:** оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

* **Задачи курса:**
* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; -воспитание моральных и волевых качеств.

**Общая характеристика учебного курса**

В рабочей программе учтена тесная взаимосвязь физической культуры с предметами общественно-научной (историей, обществознанием), естественнонаучной (биологией, химией) и других областей.

Основными технологиями предмета физическая культура, используемыми в учебном процессе являются: здоровьесберегающие, личностно – ориентированное и дифференцированное обучение, информационно – коммуникационные.

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований. Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые на уроках: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

**Описание места учебного курса в учебном плане**

 ОФП изучается в 1-4 классах. Занятия ОФП проводятся через внеурочную деятельность в 1 классе – 33 часа из расчета 1 час в неделю, во 2- 4 классах – 34 часа из расчета 1 час в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного занятия**

**Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

* положительное отношение к урокам физической культуры;

Учащиеся получат возможность для формирования:

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физическойкультуры для укрепления здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих процедур:

**Предметные**

Учащиеся научатся:

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
* называть основные способы передвижений человека рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
* определять подбор одежды инвентаря для лыжных прогулок;
* называть основные физические качества человека;
* определять подвижные и спортивные игры;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку ма­тов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений направленные на развитие физических качеств;
* выполнять упражнения для формирования `правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

Регулятивные

Учащиеся научатся:

* адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
* вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств;
* использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

* «читать» ‘условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

Учащиеся получат возможность научиться:

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принадлежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

Учащиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики; высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений (М.: АСТАстрель 2011 г.)

**Содержание тем учебных занятий**

**1- класс**

**Тема 1. Теория – 2 часа.**

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. Правила поведения и безопасности на занятиях.

**Тема 2. Развитие двигательных качеств – 13 часов.**

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

 Бег: 20, 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность;

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Перетягивание».

Лыжная подготовка.

Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

**Тема 3. Развитие силовых способностей – 4 часа.**

1. Упражнения с внешним сопротивлением:
* упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновые и другие амортизаторы);
* упражнения с партнером;
* упражнения с преодолением сопротивления внешней среды.

2. Упражнения с преодоле­нием собственного веса:

* гимнастические силовые упражнения;
* легкоатлетические прыжковые упражнения: одно и многократные прыжки через предметы разной высоты, прыжки в глубину;
* упражнения с преодолением препятствий, связанные с подтягиванием и подниманием в висе туловища.

**Тема 4. Развитие быстроты – 5 часов.**

1. Упражнения для развития быстроты простой и слож­ной двигательной реакции:
* упражнения, выполняемые по команде из разных и.п. в заранее условленное конечное положение:
* упражнения, связанные с манипулированием мячом руками и ногами (броски и ловля, ловля отскока от пола и стены, ведение мяча рукой, ногой, удары мяча рукой и ногой);
* упражнения в развитии и совершенствовании реакции выбора двигательного действия из нескольких возможных ва­риантов;
1. Упражнения для развития быстроты одиночного дви­жения:
* упражнения, связанные с реакцией на движущуюся цель.
1. Упражнения для развития сложного (многосоставно­го) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с пере­ключением с одного дейст­вия на другое:
* подвижные игры, связанные с ловлей и «осаливанием» рукой или мячом;
* преодоление полос препятствий с разными общими заданиями и выполнение индивидуальных заданий;
* элементы спортивных игр и единоборств: «Бой петухов», «Кто сильней»
1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

 По сигналу (преимущественно зрительному) бег па 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, по перемещение приставными шагами

5. Упражнения для развития частоты целенаправленных движений

- «вытолкни из круга « или в перетягивании каната или палки

**Тема 5. Развитие гибкости – 3 часа.**

1. Упражнения для развития общей гибкости:
* бег с максимальной скоростью на 10, 20. 30, 60 м:
* бег с предельной скоростью с "'ходу"';
* бег под уклон (угол до 15 градусов);
* бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью и т.п.
1. Упражнения для развития специальной гибкости:
* индивидуальные упражнения, связанные с максимальной подвижностью суставов: махи, вращения, которые выпол­няются пружинистыми движениями:
* упражнения с партнером или с отягощением, направленные на подвижность во всех суставах для укрепления общей гибкости.
* комплексы упражнений для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность.

**Тема 6. Развитие ловкости – 6 часов.**

1. Упражнения для развития координации:
* комплекс общеразвивающих комбинированных упражнений, связанных с координацией рук, ног, туловища (одно и разносторонние, скрестные);
* упражнения с мячом: манипулирование руками и ногами, ракетками, метание в цель и др.
1. Упражнения для развития вестибулярного аппарата:
* акробатические упражнения, связанные с кувырками вперед и назад, перекатами, переворотами в разные стороны;
* стойка па голове и руках с опорой о стену;
* повороты на уменьшенной опоре, гимнастическом бревне на 180 градусов. 360 градусов на двух ногах переступанием.

**2-4 класс**

**Тема 1. Теория – 2 часа.**

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. Правила поведения и безопасности на занятиях.

**Тема 2. Развитие двигательных качеств – 13 часов.**

**Легкоатлетические упражнения.**

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м . Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность;

**Подвижные игры.**

«Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Перетягивание».

**Лыжная подготовка.**

Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

**Тема 3. Развитие силовых способностей – 4 часа.**

1. Упражнения с внешним сопротивлением:
* упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновые и другие амортизаторы);
* упражнения с партнером;
* упражнения с преодолением сопротивления внешней среды.
1. Упражнения с преодоле­нием собственного веса:
* гимнастические силовые упражнения;
* легкоатлетические прыжковые упражнения: одно и многократные прыжки через предметы разной высоты, прыжки в глубину;
* упражнения с преодолением препятствий, связанные с подтягиванием и подниманием в висе туловища.

**Тема 4. Развитие быстроты – 5 часов.**

1. Упражнения для развития быстроты простой и слож­ной двигательной реакции:
* упражнения, выполняемые по команде из разных и.п. в заранее условленное конечное положение:
* упражнения, связанные с манипулированием мячом руками и ногами (броски и ловля, ловля отскока от пола и стены, ведение мяча рукой, ногой, удары мяча рукой и ногой);
* упражнения в развитии и совершенствовании реакции выбора двигательного действия из нескольких возможных ва­риантов;
1. Упражнения для развития быстроты одиночного дви­жения:
* упражнения, связанные с реакцией на движущуюся цель.
1. Упражнения для развития сложного (многосоставно­го) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с пере­ключением с одного дейст­вия на другое:
* подвижные игры, связанные с ловлей и «осаливанием» рукой или мячом;
* преодоление полос препятствий с разными общими заданиями и выполнение индивидуальных заданий;
* элементы спортивных игр и единоборств: «Бой петухов», «Кто сильней».
1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

 По сигналу (преимущественно зрительному) бег па 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, по перемещение приставными шагами

1. Упражнения для развития частоты целенаправленных движений
* «вытолкни из круга «или в перетягивании каната или палки

**Тема 5. Развитие гибкости – 3 часа.**

1. Упражнения для развития общей гибкости:
* бег с максимальной скоростью на 10, 20. 30, 60 м:
* бег с предельной скоростью с «ходу»;
* бег под уклон (угол до 15 градусов);
* бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью и т.п.
1. Упражнения для развития специальной гибкости:
* индивидуальные упражнения, связанные с максимальной подвижностью суставов: махи, вращения, которые выпол­няются пружинистыми движениями:
* упражнения с партнером или с отягощением, направленные на подвижность во всех суставах для укрепления общей гибкости.
* комплексы упражнений для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность.

**Тема 6. Развитие ловкости – 6 часов.**

1. Упражнения для развития координации:
* комплекс общеразвивающих комбинированных упражнений, связанных с координацией рук, ног, туловища (одно и разносторонние, скрестные);
* упражнения с мячом: манипулирование руками и ногами, ракетками, метание в цель и др.
1. Упражнения для развития вестибулярного аппарата:
* акробатические упражнения, связанные с кувырками вперед и назад, перекатами, переворотами в разные стороны;
* стойка па голове и руках с опорой о стену;
* повороты на уменьшенной опоре, гимнастическом бревне на 180 градусов. 360 градусов на двух ногах переступанием.

**Календарно-тематическое планирование 2-4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Теория** | **Практика**  | **Всего** |
| **1 четверть (9 ч.)** |
| **1. Теория (1ч)** |
|  | Правила поведения и безопасности на занятиях. | 1 |  | 1 |
| **2. Развитие двигательных качеств(4 ч)** |
|  | Бег 20, 30,60 м, |  | 1 | 1 |
|  | Прыжки в длину с места в длину с разбега. |  | 1 | 1 |
|  | Метания малого мяча с места на дальность отско­ка |  | 1 | 1 |
|  | Бег или кросс 500 м. |  | 1 | 1 |
| **3. Развитие ловкости (4 ч.)** |
|  | Упражнения для развития координации |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития координации |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
| **2 четверть (8 часов)** |
| **4. Развитие двигательных качеств (5 ч.)** |
|  | Ступающий шаг на лыжах с палками. |  | 1 | 1 |
|  | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  | 1 | 1 |
|  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. |  | 1 | 1 |
|  | Повороты переступанием на лыжах без палок. |  | 1 | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |  | 1 | 1 |
| **5. Развитие гибкости (3 ч.)** |
|  | Упражнения для развития общей гибкости |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития общей гибкости |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития специальной гибкости |  | 1 | 1 |
| **3 четверть (9 часов)** |
| **6. Развитие двигательных качеств (4 ч.)** |
|  | Подвижные игры**.** «Сал­ки», «Эс­тафета с бегом» |  | 1 | 1 |
|  | Подвижные игры**.** «Пятнашки», «Метко в цель» |  | 1 | 1 |
|  | Подвижные игры**.** «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание» |  | 1 | 1 |
|  | Подвижные игры**.** «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание» |  | 1 | 1 |
| **7. Теория (1ч)** |
|  | Понятие о физической культуре и спорте. | 1 |  | 1 |
| **8. Развитие силовых способностей (4 ч.)** |
|  | Упражнения с внешним сопротивлением |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения с внешним сопротивлением |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения с преодоле­нием собственного веса |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения с преодоле­нием собственного веса |  | 1 | 1 |
| **4 четверть (7 часов)** |
| **9. Развитие быстроты(5 ч.)** |
|  | Упражнения для развития быстроты простой и слож­ной двигательной реакции |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития быстроты одиночного дви­жения |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития сложного (многосоставно­го) движения |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития частоты целенаправленных движений |  | 1 | 1 |
| **10. Развитие ловкости (3 ч.)** |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Теория** | **Практика**  | **Всего** |
| **1 четверть (9 ч.)** |
| **1. Теория (1ч)** |
|  | Правила поведения и безопасности на занятиях. | 1 |  | 1 |
| **2. Развитие двигательных качеств(4 ч)** |
|  | Бег 20, 30,60 м, |  | 1 | 1 |
|  | Прыжки в длину с места в длину с разбега. |  | 1 | 1 |
|  | Метания малого мяча с места на дальность отско­ка |  | 1 | 1 |
|  | Бег или кросс 500 м. |  | 1 | 1 |
| **3. Развитие ловкости (4 ч.)** |
|  | Упражнения для развития координации |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития координации |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
| **2 четверть (8 часов)** |
| **4. Развитие двигательных качеств (5 ч.)** |
|  | Ступающий шаг на лыжах с палками. |  | 1 | 1 |
|  | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  | 1 | 1 |
|  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. |  | 1 | 1 |
|  | Повороты переступанием на лыжах без палок. |  | 1 | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |  | 1 | 1 |
| **5. Развитие гибкости (3 ч.)** |
|  | Упражнения для развития общей гибкости |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития общей гибкости |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития специальной гибкости |  | 1 | 1 |
| **3 четверть (8 часов)** |
| **6. Развитие двигательных качеств (4 ч.)** |
|  | Подвижные игры**.** «Сал­ки», «Эс­тафета с бегом» |  | 1 | 1 |
|  | Подвижные игры**.** «Пятнашки», «Метко в цель» |  | 1 | 1 |
|  | Подвижные игры**.** «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание» |  | 1 | 1 |
|  | Подвижные игры**.** «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание» |  | 1 | 1 |
| **7. Теория (1ч)** |
|  | Понятие о физической культуре и спорте. | 1 |  | 1 |
| **8. Развитие силовых способностей (3 ч.)** |
|  | Упражнения с внешним сопротивлением |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения с внешним сопротивлением |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения с преодоле­нием собственного веса |  | 1 | 1 |
| **4 четверть (7 часов)** |
| **9. Развитие быстроты(5 ч.)** |
|  | Упражнения для развития быстроты простой и слож­ной двигательной реакции |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития быстроты одиночного дви­жения |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития сложного (многосоставно­го) движения |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития частоты целенаправленных движений |  | 1 | 1 |
| **10. Развитие ловкости (3 ч.)** |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |
|  | Упражнения для развития вестибулярного аппарата |  | 1 | 1 |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
|  | Спортивный зал (9 х18 м) | 1 |
|  | Стадион 40 х20 м | 1 |
|  | Волейбольная площадка | 1 |
|  | Прыжковая яма | 1 |
|  | Лыжи | 15 пар |
|  | Ботинки лыжные | 15 пар |
|  | Палки лыжные | 15 пар |
|  | Перекладина | 2 |
|  | Шведская стенка | 2 |
|  | Канат для лазания | 1 |
|  | Гимнастическая скамейка | 2 |
|  | Маты | 5 |
|  | Волейбольная сетка | 1 |
|  | Баскетбольные щиты с кольцами | 2 |
|  | Обручи | 10 |
|  | Скакалки | 10 |
|  | Мяч волейбольный | 5 |
|  | Мяч баскетбольный | 5 |
|  | Мяч футбольный | 2 |
|  | Рулетка | 1 |
|  | Секундомер | 1 |
|  | Гантели (1 кг, 2 кг) | 3 |

**Учебно-методический комплект**

1. Программа курса «Физическая культура» 1-4 классы (Т.С. Лисицкая, Л. А. Новикова «АСТ - Астрель», Москва, 2017).
2. Учебник «Физическая культура 1-4 класс» Т.С. Лисицкая, Л. А. Новикова

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

**1 класс.**

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **1 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,6 | 7,3 | 7,5 |
| д | 5,8 | 7,5 | 7,6 |
| 2 | Бег1000(мин, сек.)  ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| д | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 155 | 115 | 100 |
| д | 150 | 110 | 90 |
| 5 | Выносливость 6 мин. бег | м | 1100 | 730 | 700 |
| д | 900 | 600 | 500 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Гибкость наклон вперёд из положения сидя | д | 9+ | 3 | 1- |
| д | 11.5+ | 6 | 2- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | + | + | + |
| м | + | + | + |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 14 | Ходьба на лыжах 1 км. |  | + | + | + |

**2 класс.**

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы; испытания. |  | 2 - класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 |
| д | 155 | 125 | 100 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 |
| д | 70 | 65 | 60 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
| д | 80 | 70 | 60 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 10 | 8 | 6 |
| д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 |
| д | 12 | 10 | 8 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 23 | 21 | 19 |
| д | 28 | 26 | 24 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |
| д | 38 | 36 | 34 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 12 | 10 | 8 |
| д | 12 | 10 | 8 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 2 | 3 | 1 |
| д | 4 | 2 | 1 |

**3 класс.**

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы; испытания. |  | 3 класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| д | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.8 | 9.9 | 10.2 |
| д | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 175 | 130 | 120 |
| д | 160 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 85 | 80 | 75 |
| д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 80 | 70 | 60 |
| д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 13 | 10 | 7 |
| д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| д | 15 | 12 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 25 | 23 | 21 |
| д | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| д | 40 | 38 | 36 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 13 | 11 | 9 |
| д | 13 | 11 | 9 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 6 | 4 | 2 |
| д | 5 | 3 | 1 |

**4 класс.**

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков,**

**умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы; испытания. |  | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| д | 6.10 | 6.30 | 650 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| д | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 185 | 140 | 130 |
| д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| д | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 90 | 80 | 70 |
| д | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 16 | 14 | 12 |
| д | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| д | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 28 | 25 | 23 |
| д | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 44 | 42 | 40 |
| д | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 15 | 14 | 13 |
| д | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 7 | 5 | 3 |
| д | 6 | 4 | 2 |

**Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,
2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г