

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Рабочая программа
для 1—4 классов
общеобразовательных учреждений

Нижний Новгород
Нижегородский институт развития образования
2011

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5
Ф51

Автор-разработчик

В. Т. Чичикин, д-р пед. наук, профессор,
зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ
ГОУ ДПО НИРО

Программа рекомендована областным экспертным советом
при министерстве образования и науки Нижегородской области

Ф51 **Физическая** культура : рабочая программа для 1—4 классов
общеобразовательных учреждений / авт.-разраб. В. Т. Чичикин; мин-во обр-я Нижегород. обл., ГОУ ДПО «Нижегор. ин-т разв-я обр-я». — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2011. — 89 с.

ISBN 978-5-7565-0471-3

Предлагаемая авторская образовательная программа разработана в соответствии с современными положениями теории и методики физического воспитания. Программой предусмотрена комплексная реализация системы универсальных способов двигательной деятельности. Содержание программы обеспечивает преемственность с содержанием любой из рекомендуемых программ по физической культуре для основной школы.

Программа прошла экспериментальную апробацию в течение нескольких лет и показала высокую эффективность в решении социально обусловленных задач базового физкультурного образования школьников начальных классов.

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7565-0471-3

© Чичикин Вадим Тихонович, 2011
© ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2011

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьный учебный предмет «Физическая культура» отражает один из видов человеческой культуры, и содержание его базируется на содержании самой физкультурной деятельности. Громадный объем последнего трансформируется в содержание учебного предмета на основе критериев необходимости и достаточности с учетом принципа обеспечения двигательной жизнедеятельности человека. Таким образом, являясь базовым средством передачи социального опыта в сфере физической культуры, данный учебный предмет создает предпосылки для обеспечения жизнедеятельности человека вообще и двигательной деятельности в частности.

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование физкультурных способностей и потребностей обучающихся, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной деятельности.

В соответствии с указанной целью определяются задачи предмета «Физическая культура»:

- ❖ формирование у обучающихся знаний, необходимых для обеспечения двигательной деятельности, не ниже уровня воспроизведения;
- ❖ формирование базовых способов двигательной деятельности;
- ❖ обеспечение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности школьников;
- ❖ формирование потребности в эффективном использовании средств физического воспитания.

Самостоятельные задачи обеспечения здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся не формулируются по

той причине, что они не могут быть решены средствами *только* учебного предмета, поскольку влияние его на здоровье детей значительно меньше по сравнению с другими факторами (наследственностью, средой, социальными условиями). Оздоровительное направление работы по предмету «Физическая культура» (формирование у школьников правильной осанки, дыхания, закаливание) реализуется как одна из ее составных частей при решении третьей из вышеперечисленных задач.

С учетом цели и задач физического воспитания школьников можно утверждать, что содержание учебного предмета «Физическая культура» должны составлять знания, способы двигательной деятельности, а также определенные требования к результатам, характеризующие степень достижения цели физического воспитания обучающихся.

Следовательно, образовательная программа по данному предмету в школе, как документ, определяющий государственный заказ, должна отражать содержание трех базовых направлений социализации обучающихся в сфере физической культуры:

- ❖ *теоретическая подготовка*, задача которой — формирование знаний в сфере физической культуры;
- ❖ *техническая подготовка*, задача которой — формирование способов двигательной деятельности;
- ❖ *физическая подготовка*, задача которой — достижение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности.

Базовые способы двигательной деятельности, формируемые в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», имеют различные разновидности. Классификация их включает (как минимум) четыре уровня.

На *первом уровне*, исходя из социальных факторов возникновения способов двигательной деятельности, выделяют *естественные* и *искусственные* виды локомоций. Первые исторически трансформировались из трудовых и ритуальных действий людей (бег, метание, лазание, преодоление препятствий, танцы), вторые были созданы человеком в процессе расширения состава средств двигательной подготовки (гимнастика, игры и т. п.).

Естественные и искусственные способы двигательной деятельности по своим характеристикам могут быть дифференцированы на относительно сложные и простые. Таким образом,

выделяются четыре группы локомоций, которые условно можно обозначить как *ортодинамика* (простые, искусственные), *монодинамика* (простые, естественные), *полидинамика* (сложные, искусственные), *ритмодинамика* (сложные, естественные). Это *второй уровень* декомпозиции способов двигательной деятельности.

Фактические проявления способов двигательной деятельности позволяют выделить в ортодинамике — *вращения, падения*; в монодинамике — *лазание, передвижения, преодоление препятствий*; в полидинамике — *взаимодействия с предметом, снарядом, партнером*; в ритмодинамике — *ритмику, танцы*. Таким образом, на *третьем уровне* декомпозиции выделяются десять универсальных способов двигательной деятельности, которые и обеспечивают двигательную жизнедеятельность человека в базовом объеме.

Универсальные способы двигательной деятельности являются инвариантными в определении содержания учебного предмета «Физическая культура» по направлению «Техническая подготовка». Это означает, что все они должны быть представлены ежегодно и на каждом уровне (своими разновидностями) независимо от контингента обучающихся. При этом в соответствии с возрастными особенностями детей изменяются подбор их конкретных разновидностей, соотношение затрат учебного времени на их освоение, последовательность использования, формы организации физкультурной деятельности, нормы требований к результатам. Все эти изменения преподаватель осуществляет самостоятельно в соответствии с общедидактическими положениями, собственными возможностями и возможностями учащихся, материальной базой школы.

Количество разновидностей универсальных способов двигательной деятельности, доводимых до уровня навыка, должно иметь ограничение, а достижение этого уровня должно быть завершено к окончанию основного общего образования. Если для каждого из универсальных способов двигательных действий конкретизировать их отдельные проявления (исходя из требований необходимости и достаточности), это позволит получить содержание программного материала учебного предмета «Физическая культура». Это *четвертый уровень* декомпозиции способов двигательной деятельности.

Перечень формируемых у школьников базовых способов дви-

двигательной деятельности представлен в программе по годам обучения. Данный перечень составляет базовый минимум содержания программы, то есть преподавателю необходимо обеспечить сформированность указанных способов у детей на уровне навыка. Базовые способы двигательной деятельности должны сочетаться с дополнительными (вариативными) по усмотрению преподавателя, который при выборе их учитывает свои возможности, условия школы, региона и потребности занимающихся. Распределение базовых и вариативных способов двигательной деятельности по годам обучения не исключает использование в младших классах учебного материала, предназначенного для более старших (например, материала 4-го класса — в 3-м и т. п.). Естественно, приводимый в программе перечень разновидностей способов двигательной деятельности не исключает и расширения его за счет не указанных, но родственных способов и сочетаний их друг с другом.

Уровень овладения способами двигательной деятельности определяется по выполнению необходимых требований к результатам учебной деятельности учеников и обучающей деятельности педагога. Программа не предусматривает повторение пройденного материала, учитель по своему усмотрению выбирает и использует материал для повторения. Важно лишь учитывать, что в любом случае на каждом уроке должны быть представлены (в разной мере по количеству и затратам времени) все базовые способы двигательной деятельности. С учетом структуры урока целесообразно следующее их распределение: подготовительная часть занятия — взаимодействие с партнером, вращения, передвижения, ритмика; основная — все способы двигательной деятельности; заключительная часть — вращения, ритмика.

Перечень разновидностей способов двигательной деятельности представлен в программе в соответствии с классификацией, приведенной выше.

Теоретическая подготовка по учебному предмету «Физическая культура» рассматривается как объективно необходимое направление содержательного обеспечения программы. Без соответствующей теоретической подготовленности учащихся невозможно формирование у них осмысленного отношения к физкультурной деятельности и особенно формирование их самостоятельности.

При определении базового состава теоретических знаний была осуществлена классификация их по основанию практического обеспечения физкультурной деятельности. В соответствии с этим выделены следующие пять блоков знаний:

1-й блок — знания по истории и организации физкультурной деятельности;

2-й блок — знания по основам техники базовых способов двигательной деятельности и требований к ним;

3-й блок — знания о биологических основах двигательных действий;

4-й блок — знания о психолого-педагогических основах двигательной деятельности;

5-й блок — знания по основам личной практики физкультурной деятельности.

В пределах каждого из указанных блоков определяются темы по принципу денотата (минимально необходимые и достаточные). Отбор и распределение тем в пределах каждой из выделенных областей знаний следует осуществлять по критерию приоритетности в обеспечении двигательной жизнедеятельности и в системе физкультурных знаний. При этом необходимо принимать во внимание ресурс учебного времени, возрастные особенности обучающихся и возможности преподавателя в обеспечении обучающей деятельности.

Физическая подготовка предполагает развитие двигательных качеств обучающихся (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и двигательных способностей (равновесия, расслабления, чувства ритма и т. д.). Оптимальный результат физической подготовки характеризуется выполнением всеми учениками, отнесенными к основной медицинской группе, социально задаваемых норм (государственных или региональных) на уровне не ниже удовлетворительного. Применение средств физической подготовки в процессе урока должно быть комплексным. При комплексации средств следует ориентироваться на приоритеты в развитии того или иного двигательного качества или их сочетаний. В 1—4-м классах такой приоритет должны иметь средства для развития быстроты и ловкости.

В определении содержательного обеспечения направления «Физическая подготовка» можно выделить три аспекта: первый — состав средств по развитию двигательных качеств; второй — состав и описание тестов по определению физической подготов-

ленности; третий — оценивание уровня физической подготовленности учащихся.

Наиболее разработанным с научно-методической точки зрения является первый аспект. Имеющиеся рекомендации на этот счет достаточны для содержательного и процессуального обеспечения учебного предмета «Физическая культура». Реализация их является функцией профессиональной деятельности педагога. Поэтому перечень состава средств физической подготовки в программе в принципе не обязателен. Кроме того, следует учитывать возможность и целесообразность вариативного их использования, что является одним из аспектов индивидуализации подходов к решению вопросов физической подготовки. Таким образом, направление «Физическая подготовка» школьной программы должно быть представлено составом тестов для каждого класса (или ступени обучения), методикой тестирования и региональными нормативами.

Данная программа предлагает ориентировочный набор средств физической подготовки. Однако реализация его не является обязательной, так как важно не то, какими средствами достигнут результат, а то, какова мера его соответствия социально задаваемым нормам физической подготовленности школьников. Поэтому учитель может использовать как предлагаемый, так и свой набор средств физической подготовки (при условии соответствия их научно-методическим требованиям).

Перечень средств для развития каждого конкретного двигательного качества дается по мере нарастающей трудности в отношении возрастных возможностей учеников и требований к организации упражнений. Нет необходимости в четкой дифференциации его по классам. Преподаватель, опираясь на существующие методические рекомендации, передовой опыт коллег и опыт собственной профессиональной деятельности, достаточно легко сможет распределить данные средства по годам обучения, тем более что большая их часть используется повторно и неоднократно на протяжении всех лет обучения в школе. Таким образом, предлагаемый состав средств должен именно ориентировать, а не директировать. Данный подход обеспечивает возможность индивидуализации профессиональной деятельности педагога с учетом условий и особенностей конкретной школы и конкретного класса.

Исходя из того, что оздоровительные задачи, как уже отме-

чалось, не могут иметь самостоятельного решения средствами физкультурной деятельности, поскольку в большей мере обусловлены другими факторами (наследственностью, средой, образом жизни), следует определить средства оздоровительного воздействия (упражнения на дыхание, осанку) как составную часть физической подготовки. Это продиктовано тем, что формирование функций дыхания связано с двигательными качествами выносливости и быстроты, а формирование осанки — с двигательными качествами силы (мышечный корсет) и гибкости (форма позвоночника). Разумеется, в предложенном перечне средств указаны далеко не все возможные виды таких упражнений. Важно представить набор базовых упражнений, которые, с учетом возможностей использования их разновидностей и сочетаний, определяют разнообразие средств обеспечения физической подготовки школьников.

Содержание программы рассчитано на организацию учебной деятельности по предмету «Физическая культура» школьников начальных классов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам.

На учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе отводится 3 часа в неделю. С 1-го по 4-й класс теоретическая и практическая подготовка осуществляется комплексно в рамках уроков. С целью комплексной реализации средств физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы) уроки физической культуры должны быть организованы преимущественно на открытом воздухе. Занятия в помещении проводятся лишь по необходимости, при отсутствии возможности заниматься на открытом воздухе (например, при неблагоприятных погодных условиях — в дождь, мороз).

Учебный предмет «Физическая культура» следует рассматривать как ведущий, но не единственный элемент системы физического воспитания школьников. Кроме него, в эту систему входят такие элементы, как малые формы физического воспитания (утренняя зарядка, физкультпауза, физкультминутка, активные перемены), внеклассные формы физического воспитания (занятия в спортивных секциях, спортивные мероприятия), физкультурная самодеятельность.

С учетом возможностей комплексного использования названных средств в системе физического воспитания школьников

следует обеспечить реализацию следующих ее компонентов: физкультурных пауз (ежедневно, на каждом уроке), уроков физической культуры (три урока в неделю), дней здоровья (ежемесячно), внеклассной работы, самостоятельной двигательной активности детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

По итогам прохождения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты на личностном, метапредметном и предметном уровнях.

Личностные результаты проявляются:

- ❖ в развитии у детей мотивов учебной деятельности;
- ❖ формировании личностного смысла учебной деятельности;
- ❖ развитии самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- ❖ формировании установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают:

- ❖ сформированность умений оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ❖ сформированность готовности понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

Предметные результаты заключаются в том, что у обучающихся сформированы:

- ❖ базовые представления о значении физической культуры для здоровья человека (физического, социального и психологического), о физической культуре и здоровье как необходимых факторах социализации;
- ❖ необходимые знания и способы деятельности для организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ❖ умения систематического наблюдения за своим здоровьем по показателям физического развития и физической подготовленности;

- ❖ опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- а также достигнут требуемый уровень:
- ❖ овладения универсальными способами двигательной деятельности;
- ❖ физической подготовленности.

Общие требования к выпускнику

1. Овладение основами знаний, определяемых программой, как минимум на уровне воспроизведения.
2. Овладение системой базовых способов двигательной деятельности, определяемых программой, как минимум на уровне стандартного оперирования.
3. Достижение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности (на уровне не ниже среднего).
4. Сформированность положительного интереса к систематической физкультурной деятельности.

Форма аттестации

Оцениваются (по 5-балльной шкале) результаты учебной деятельности школьников по трем составляющим содержания физического воспитания — теоретической подготовке, физической подготовке, технической подготовке.

Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе опроса по разработанным для каждой темы вопросам в конце каждого структурного элемента учебного процесса (четверть, год).

Уровень физической подготовленности оценивается в соответствии с имеющимися региональными нормативами (принятыми в школе) сообразно системе их реализации.

Уровень технической подготовленности школьников оценивается по мере освоения тех или иных способов двигательной деятельности.

Уровень интереса школьников к физической культуре вообще и учебному предмету «Физическая культура» в частности оценивается с помощью анкетирования в конце каждого учебного года.

**Учебный план по предмету «Физическая культура»
1—4 классы (3 часа в неделю)**

№ п/п	Раздел	Классы				Всего (часов)
		1	2	3	4	
I	Теоретическая подготовка	3	6	6	6	21
II	Техническая подготовка	84	82	80	78	324
III	Физическая подготовка	12	14	16	18	60
	<i>Итого</i>	99	102	102	102	405

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание разделов	Классы				Всего (часов)
		1	2	3	4	
1	Основы теоретических знаний	3	6	6	6	21
2	Способы двигательной деятельности	84	82	80	78	324
2.1	Вращения, падения, равновесия	10	8	8	6	32
2.2	Передвижения	16	16	14	14	60
2.3	Преодоление препятствий	14	14	14	14	56
2.4	Лазание	12	12	12	12	48
2.5	Взаимодействие с партнером	10	12	12	14	48
2.6	Взаимодействие с предметом	12	12	12	12	48
2.7	Ритмодинамика	10	8	8	6	32
3	Физическая подготовка	12	14	16	18	60
3.1	Развитие быстроты	4	4	4	5	17
3.2	Развитие ловкости	4	4	4	4	16
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей	4	4	5	5	18
3.4	Развитие выносливости	—	2	3	4	9
	<i>Итого</i>	99	102	102	102	405

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1–4 классы

Раздел 1. Техническая подготовка

Перечень базовых способов двигательной деятельности

Вращения, падения, равновесие

1 класс: перекаты лежа (вправо, влево), вращения на месте в разных исходных положениях, перекаты в группировке, вращение в прыжке на месте (180°), падение с санок, падение при передвижении на лыжах.

2 класс: кувырок вперед, стойка на лопатках, вращение на месте (360°), падение при спусках на лыжах.

3 класс: повороты при передвижении (шагом, бегом, прыжками), кувырок назад, вращение в прыжке на месте (более 360°), падения со страховкой — вперед-назад, вправо-влево (из разных исходных положений).

4 класс: переход из виса стоя (присев) в упор с помощью, переход из одного виса в другой (из виса присев в вис стоя сзади).

Передвижения

1 класс: ходьба (обычная, ускоренная, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с разным положением рук, по «фигурной» разметке — круг, квадрат и т. п.), бег (в спокойном темпе, ускоренном, с изменением направления, изменением скорости, по «фигурной» разметке, с изменением амплитуды движений ног, челночный), лыжи (повороты переступанием, ступающий шаг, скользящий шаг, спуски, подъем ступаю-

шим шагом), санки (спуск сидя, лежа, поворот с торможением).

2 класс: бег (по сигналу из различных исходных положений, с преодолением незначительных препятствий, с высокого старта по команде), лыжи (попеременный двухшажный ход без палок, подъем «елочкой», подъем «лесенкой», поворот в движении переступанием).

3 класс: бег (с ускорением, высоко поднимая бедро), лыжи (торможение «полуплугом», «плугом»), плавание (кроль).

4 класс: лыжи (одновременный одношажный ход), плавание (кроль на спине).

Преодоление препятствий

1 класс: спрыгивание с возвышения малой высоты, прыжок в длину с места, опорный прыжок ноги врозь (с места и с разбега), преодоление отдельных препятствий (с опорой и без опоры, с места).

2 класс: прыжок в высоту согнув ноги с прямого разбега 3—5 шагов.

3 класс: прыжок в шаге с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием с 5 шагов разбега, перелезание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой.

4 класс: опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега.

Лазание, ползание

1 класс: лазание по гимнастической скамейке, стенке.

2 класс: ползание по скамейке, по полу.

3 класс: лазание по шесту (по канату) в три приема.

4 класс: лазание в два приема.

Взаимодействие с партнером

1 класс: построения (в шеренги, колонну), выполнение строевых команд («Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой», «Размыкание от середины»).

2 класс: повороты на месте (направо, налево), выполнение команд («Шире шаг», «Короче шаг»).

3 класс: размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно.

4 класс: перестроение в колонну по двое, трое, четверо в движении шагом.

Взаимодействие с предметами, снарядами

1 класс: подбрасывание и ловля различных мячей одной, двумя руками; передача мяча одной рукой (снизу, сверху, сбоку) — ловля двумя руками; катание мяча руками, ногами; удары по мячу рукой (снизу, сбоку, сверху); удары по мячу ногой (пальцами, подъемом); манипулирование гимнастической палкой, обручем, лентой, скакалкой, надувным шариком.

2 класс: ведение мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча ногой (поочередно), метание мяча с места из положения стоя лицом, жонглирование мячами.

3 класс: прием летящего мяча двумя руками снизу, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту, ловля и передача мяча двумя руками от груди, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из положения стоя боком.

4 класс: передача мяча ударом (ладонью, кулаком) снизу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановка мяча ногой, вис на движущемся шесте (канате).

Ритмика

1 класс: прохлопывание ритмических рисунков на месте (сидя, лежа, стоя), протопывание ритмических рисунков стоя на месте, прохлопывание ритмических рисунков с изменением положения рук, сочетание прохлопывания ритмических рисунков стоя на месте, ритмическая ходьба, ритмическая ходьба в сочетании с прохлопыванием.

2 класс: сочетание движений рук и ног в ходьбе, прохлопывание музыкального ритма, протопывание музыкального ритма в ходьбе.

3 класс: ритм короткого разбега в прыжках, ритм метания мяча с места.

4 класс: выстукивание музыкальных ритмов (вальса, польки и т. п.), воспроизведение ритма выполнения различных двигательных действий.

Требования к результатам обучающей и учебной деятельности

Обобщенным требованием к обучающей деятельности учителя физической культуры является овладение всеми базовыми

разновидностями способов двигательной деятельности (определенными программой) всеми учениками, отнесенными к основной медицинской группе, на уровне навыка. Исключение могут составить ученики, имевшие более 30 % пропусков занятий по уважительной причине. Во всех других случаях преподаватель обязан обеспечить соответствие уровня обученности учеников требованиям к результатам, представленным ниже.

По окончании учебного года ученики должны владеть техникой следующих способов двигательной деятельности:

1 класс:

- горизонтальных и вертикальных вращений на 180° (приземление без потери равновесия);
- падения и вставания при передвижении на лыжах;
- ходьбы с фиксированной осанкой;
- ходьбы по разметке (фигурам);
- бега с изменением направления и амплитуды движения ног;
- поворота на лыжах переступанием (от пяток);
- спуска на лыжах в любой стойке;
- устойчивого и мягкого приземления после спрыгивания (с возвышения малой высоты);
- прыжка в длину с места с мягким приземлением на обе ноги;
- преодоления препятствий перелезанием, прыжком с опорой, запрыгиванием-спрыгиванием;
- лазания по гимнастической стенке, скамейке;
- выполнения команд: «В одну шеренгу становись», «В одну колонну становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой», «На месте», «От середины вправо-влево разомкнись»;
- подбрасывания и ловли различных мячей двумя руками;
- передачи и ловли различных мячей одной рукой (снизу, сверху, сбоку);
- ритмической ходьбы с прохлопыванием.

2 класс:

- двух кувырков вперед;
- горизонтальных и вертикальных вращений на 360° (приземление без потери равновесия);
- стойки на лопатках;
- падения и вставания при спуске на лыжах;

- бега по сигналу из различных исходных положений и с высокого старта;
- ходьбы на лыжах (попеременный двухшажный ход без палок);
- подъема на лыжах переступанием в движении;
- подъема на лыжах «елочкой», «лесенкой»;
- разметки 3 шагов разбега для прыжков в высоту;
- преодоления высоты 50 см согнув ноги с прямого разбега;
- перелезания со снаряда на снаряд;
- ползания по скамейке, по полу;
- выполнения команд: «Направо — налево», «Шире шаг», «Короче шаг»;
- ведения баскетбольного мяча руками;
- ведения мяча ногами;
- метания малого мяча из положения стоя лицом;
- жонглирования двумя мячами (малыми, средними);
- прохлопывания музыкального ритма.

3 класс:

- выполнения команд: «Разомкнись», «Сомкнись», «Кругом», «В две шеренги (колонны) стройся», «Налево-направо марш», «Противоходом марш»;
- кувырка назад;
- падения вперед-назад, вправо-влево (со страховкой);
- бега с ускорением;
- бега высоко поднимая бедро;
- разметки короткого разбега в прыжках в длину;
- отталкивания в шаге с мягким приземлением на две ноги с короткого разбега;
- разметки разбега в 5 шагов для прыжков в высоту;
- прыжка в высоту перешагиванием с 5 шагов разбега;
- перелезания через препятствие, равное (больше) росту школьника;
- преодоления препятствия высотой 0,5 роста школьника перемахом с опорой;
- лазания в три приема на 3 м от места хвата;
- приема и отбивания мяча руками снизу;
- подбрасывания мяча на разную (задаваемую) высоту;
- ловли и передачи мяча двумя руками от груди;
- метания мяча в цель;
- метания мяча с места из исходного положения стоя боком;

- ритма разбега в прыжках, метании мяча с места;
- плавания кролем на груди (не менее 25 м);
- торможения «полуплугом», «плугом».

4 класс:

- вися лежа, присев, согнувшись, перехода в упор;
- перехода из одного виса в другой;
- одновременного одношажного хода на лыжах;
- плавания кролем на спине (не менее 25 м);
- опорного прыжка согнув ноги по разделениям (вскок-соскок);
 - прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега при отталкивании из квадрата 50 × 50 см;
 - лазания в два приема (3 м от места хвата);
 - выполнения команд в движении («Налево — направо по двое, трое, четверо марш», «Дистанция», «Интервал»);
 - передачи мяча ударом снизу (кулаком, ладонью);
 - передачи мяча двумя руками в движении;
 - броска мяча двумя руками от груди в цель (5 попыток);
 - остановки мяча ногой;
 - перемещения в висе на шесте (канате) с препятствия на препятствие;
 - ускоренного, замедленного ритма выполнения различных двигательных действий.

Раздел 2. Физическая подготовка

Ориентировочный состав средств для развития двигательных качеств

Быстрота

Движения остановки, смены положений по сигналу с максимальной быстротой.

Движения руками в максимальном темпе стоя на месте.

Бег на месте в максимальном темпе.

Подвижные игры, где проявляется быстрота движений.

Бег на короткие отрезки (10, 20, 30 м).

Челночный бег (10 × 5 м, 4 × 9 м, 3 × 10 м).

Упражнения на расслабление (стоя, сидя, лежа, в ходьбе).

Бег в упоре с максимальной скоростью.

Ловкость

Преодоление отдельных препятствий в ходьбе, беге, прыжке (мяч, скамейка, мат, обруч).

Перемещение в ходьбе в положениях лицом, спиной, боком. То же в беге. То же прыжками (на одной, двух ногах, поочередно).

Перемещения в необычных положениях (в упоре присев сзади, в упоре лежа, в упоре стоя на коленях, на мяче).

Перемещения (в ходьбе, беге) с предметами. То же, манипулируя предметами.

Перемещения со сменой направлений движения.

Перемещения с неоднократной сменой темпа движения.

Манипуляции предметами (подбрасывание, ловля, передача, катание, бросание, кручение). То же с партнером.

Элементы акробатики и комбинации из них (группировка, перекаты, кувырки, стойки).

Прыжки на месте с поворотами.

Подвижные игры с элементами ловкости.

Асимметричное выполнение движений руками, ногами.

Упражнения в статическом равновесии (на месте).

Упражнения в динамическом равновесии (в движении).

Упражнения в сокращении и расслаблении мышечных групп по заданию.

Бег по препятствию, разметке.

Упражнения на пространственную точность движений и положений частей тела.

Гибкость

Маховые, вращательные, наклонные движения руками, ногами, туловищем с большой и максимальной амплитудой.

Пассивные упражнения на растягивание (с помощью партнера).

Статическое растягивание (выпады, полушпагаты).

Упражнения на укрепление суставов (плеча, стопы, кисти).

Скоростно-силовые упражнения

Прыжки на месте (на одной, двух ногах, поочередно).

Прыжки с места в разных направлениях.

Прыжки в глубину.

Прыжки на возвышения.

Прыжки через препятствие.

Многоскоки.
Прыжки со скакалкой.
Подвижные игры с прыжками и бегом.
Прыжки с мостика, препятствия.

Сила

Упражнения с малыми отягощениями (с гантелями, набивными мячами).
Передвижения в висах и упорах.
Лазание, ползание, перемещения.
Сгибание, разгибание рук в упоре стоя, лежа.
Подтягивания в висе, в висе лежа.
Комплекс силовых упражнений.
Упражнения в парах.

Выносливость

Упражнения на дыхание в состоянии покоя.
Техника дыхания при выполнении циклических упражнений.
Техника дыхания при выполнении ациклических упражнений и напряжения.
Техника парадоксального дыхания.
Задержки дыхания.
Ходьба.
Равномерный бег в сочетании с ходьбой.
Равномерный бег.
Подвижные игры с бегом.

Оценивание физической подготовленности учащихся

Для оценивания физической подготовленности школьников предлагается пять тестов: *на быстроту и ловкость* — челночный бег 4×9 м; *на выносливость* — 6-минутный бег; *на гибкость* — прогиб; *на скоростно-силовую подготовленность* — прыжок в длину с места; *на силу* — подтягивание.

Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

Челночный бег 4×9 м

О б о с н о в а н и е. Расстояние 9 метров выбрано с учетом наличия разметки волейбольной площадки. Количество отрезков — четыре — определяет возможность проявления быстроты и

ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость — в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Техника измерения. На линиях, ограничивающих контрольный отрезок (9 метров), устанавливаются набивные мячи. По сигналу испытуемый пробегает отрезок, обегает набивной мяч, не касаясь его. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды. В случае передвижения набивного мяча (из-за касания его) в сторону уменьшения длины контрольного отрезка попытка не считается.

Шестиминутный бег

Обоснование. Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12-минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и в принципе, хотя и менее информативно, позволяет определить уровень выносливости у школьников.

Техника измерения. По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции. По истечении 6 минут подается команда «стой» (преподавателем, помощником, учеником). Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м), пробегаемых испытуемым за 6 минут.

Тест на гибкость

Обоснование. Предлагается тест, разработанный Ф. Л. Доленко. В отличие от традиционно используемых, он характеризуется тем, что в процессе измерения участвуют все крупные суставы. Это позволяет получить комплексную характеристику гибкости, а не подвижности отдельного сустава.

Техника измерения. Из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке взяться хватом снизу за рейку стенки на уровне шеи. Подаваясь максимально вперед, прогнуться, носки и пятки от пола не отрывать, руки выпрямить. Измеряется (быстро) величина прогиба от стенки до поясницы. Это расстояние обозначается h . В исходном положении (перед прогибанием) измеряется расстояние от уровня плеч до пола. Это расстояние обозначается H . Находится отношение h/H . Оно и характеризует степень гибкости.

Прыжки в длину с места

Обоснование. Данный тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Испытуемому даются две попытки. Фиксируется (в сантиметрах) лучший результат. При проведении теста соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину.

Подтягивание

(мальчики — из виса, девочки — из виса лежа)

Обоснование. Среди многих тестов силового характера подтягивание (особенно в висе) — наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Подтягивание выполняется с соблюдением следующих требований: вис хватом сверху, подъем до уровня подбородка, опускание до выпрямленных рук. Темп — не чаще одного движения за 1 секунду, раскачивания и сгибания туловища не допускаются. Вводится элемент новизны в оценивании результата: он состоит в том, что количество подтягиваний умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.

Раздел 3. Теоретическая подготовка

Тематика базовых знаний

1. Основы истории и организации физкультурной деятельности

- 1.1. Возникновение физических упражнений и их назначение.
- 1.2. История олимпийского движения.
- 1.3. Современное олимпийское движение.
- 1.4. Физическая культура России в прошлом.
- 1.5. Физическая культура России в настоящее время.
- 1.6. История развития спорта.

- 1.7. Современные спортивные движения.
- 1.8. История развития спорта в Нижегородской губернии.
- 1.9. Современное развитие спорта в Нижегородской области.
- 1.10. Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, каланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).
- 1.11. Традиционные направления ОФП (ходьба, бег, плавание, ОРУ).

2. Основы техники базовых способов двигательной деятельности

- 2.1. Тело человека. Положение тела и его частей.
- 2.2. Виды движений, осуществляемых телом человека и его частями.
- 2.3. Виды двигательных действий для обеспечения перемещений человека по земле, воде, снегу.
- 2.4. Виды двигательных действий для преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.
- 2.5. Виды двигательных действий для обеспечения взаимодействия с партнерами.
- 2.6. Виды двигательных действий со снарядами и на снарядах.
- 2.7. Техника базовых способов двигательной деятельности.
- 2.8. Виды физических упражнений.
- 2.9. Развитие движений человека.
- 2.10. Физическое воспитание, спорт, физическая культура.
- 2.11. Общие основы техники физических упражнений и требования к ней.
- 2.12. Структура двигательного действия.

3. Биологические основы двигательной деятельности

- 3.1. Строение тела. Осанка.
- 3.2. Формирование осанки.
- 3.3. Техника дыхания.
- 3.4. Требования к одежде и обуви для занятий различными физическими упражнениями и в различных условиях.
- 3.5. Режим дня в связи с занятиями физическими упражнениями.
- 3.6. Физическое развитие.
- 3.7. Утомление. Причины его возникновения при выполнении физических упражнений.
- 3.8. Нагрузка, ее показатели и величины.

- 3.9. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
- 3.10. Закаливание.
- 3.11. Работа мышц, связок, сухожилий при выполнении физических упражнений.
- 3.12. Восстановление после физических упражнений.
- 3.13. Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе выполнения физических упражнений.
- 3.14. Травматизм при занятиях физическими упражнениями: причины и предупреждение.
- 3.15. Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3.16. Работоспособность и возможность ее повышения при занятиях физическими упражнениями.
- 3.17. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и активного отдыха.
- 3.18. Баня как оздоровительная и закаливающая процедура.
- 3.19. Физиологические основы построения отдельного занятия и системы занятий физическими упражнениями.
- 3.20. Регулирование нагрузки по показателям деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 3.21. Режим отдыха, питания и приема жидкости в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Психолого-педагогические основы двигательной деятельности

- 4.1. Знания, умения, навыки физкультурной деятельности.
- 4.2. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями.
- 4.3. Учебный предмет «Физическая культура».
- 4.4. Физические качества человека.
- 4.5. Физическая подготовленность и физическое совершенство человека.
- 4.6. Характеристика, средства и методы развития силы.
- 4.7. Характеристика, средства и методы развития выносливости.
- 4.8. Характеристика, средства и методы развития гибкости.
- 4.9. Характеристика, средства и методы развития быстроты.
- 4.10. Характеристика, средства и методы развития ловкости.
- 4.11. Характеристика, средства и методы развития способности к равновесию и расслаблению.

4.12. Способы контроля уровня физической подготовленности.

4.13. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.

4.14. Правила выполнения физических упражнений.

4.15. Основы обучения технике физических упражнений.

4.16. Причины ошибок в процессе обучения физическим упражнениям и их предупреждение.

4.17. Характеристика общеразвивающих упражнений и правила их использования.

4.18. Методические правила самообучения технике физических упражнений.

4.19. Страховка и самостраховка в процессе выполнения физических упражнений.

4.20. Аутогенная тренировка.

5. Основы личной практики физкультурной деятельности

5.1. Разработка индивидуального комплекса утренней зарядки.

5.2. Индивидуальный паспорт здоровья.

5.3. Правила контроля физического и психологического состояния.

5.4. Определение индивидуальных показателей физического развития и их характеристика.

5.5. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития выносливости.

5.6. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития быстроты.

5.7. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития силы.

5.8. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития гибкости.

5.9. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального развития ловкости.

5.10. Определение содержания тренирующих программ для индивидуального формирования осанки.

5.11. Пульсометрия.

5.12. Характеристика личного уровня физического развития.

5.13. Характеристика личного уровня физической подготовленности.

5.14. Тестирование физических качеств.

5.15. Характеристика индивидуального типа телосложения.

Планирование учебной работы
План-график прохождения учебного материала по физической культуре
1 класс, первая четверть

№ п/п	Разделы программы и их содержание	Уроки																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	Основные знаний	+																											
2	Базовые способности деятельности																												
2.1	Вращения	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	К
2.2	Падения	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14	14	14	14	16	16	16	16	16	16	16	К
2.3	Равновесие	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	К
2.4	Лазание	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	К
2.5	Передвижения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20	К
						20	20	20	20	20	20	27	27	27	27	27	27	20	20	20	20	20	20	20	27	27	27	27	

План-график прохождения учебного материала по физической культуре
3 класс, вторая четверть

№ п/п	Разделы программы и их содержание	Уроки																											
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51				
1	Основные знаний	+																											
2	Базовые способы двигательной деятельности																												
2.1	Вращения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
2.2	Падения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.3	Равновесие	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2.4	Лазание	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2.5	Передвижения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	

План-график прохождения учебного материала по физической культуре
3 класс, третья четверть

№ п/п	Разделы программы и их содержание	Уроки																											
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	
1	Основы знаний	+																											+
2	Базовые способности двигательной деятельности																												
2.1	Вращения	6 7 10	6 7 10	10 11 12	10 11 12	11 12 12	11 12 12	11 12	К																				
2.2	Падения	2 3	2 3	2 3	2 3	16 17 18	16 17 18	16 17 18	К	К	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	К								
2.3	Равновесие									8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	К		5	5	5	6	6	6	К	
2.4	Лазание																				4	4	5	5	7	8	8	9	
2.5	Передвижения	29 35	29 35	29 30	29 30	К 30	30 33	30 33	30 33	30 33	30 33	30 33	30 33	30 33	К	33	33	33	33	33	К	15	15	15	15	15	15	К	
2.6	Преодоление препятствий																				2	2	2	13	13	13	К		

План-график прохождения учебного материала по физической культуре
3 класс, четвертая четверть

№ п/п	Разделы программы и их содержание	Уроки																							
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
1	Основы знаний	+																							+
2	Базовые способы двигательной деятельности																								
2.1	Вращения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	К
		9	9	9	9	9	9	9	9	9	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
2.2	Падения	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	К
											15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2.3	Равновесие	3	3	4	4	4	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	К
		4	4	5	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		5	5	6	6	7	7	7	7	7	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2.4	Лазание	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	К
2.5	Передвижения	7	7	7	8	8	8	8	8	8	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	К
		8	8	8	10	10	10	10	10	10	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
		9	9	9	15	15	15	15	15	15	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
		15	15	15	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	23
		21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23
											23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23

Состав и цифровое обозначение способов двигательной деятельности, представленных в планах-графиках

Вращения

1. Вращения головой стоя на месте.
2. Вращения головой в движении шагом (бегом).
3. Бег по кругу диаметром 2—3 метра (вправо-влево).
4. Бег по восьмерке (круги 2—3 метра).
5. Перекаты из и. п. лежа (на спине, животе).
6. Обороты переступанием (вправо-влево).
7. Вращения туловищем стоя на месте.
8. Вращения туловищем с переступанием (вправо-влево).
9. Вращения туловищем в движении шагом.
10. Обороты прыжком (вправо-влево) на 180° .
11. Обороты прыжком (вправо-влево) на 360° .
12. Обороты прыжком (вправо-влево) более 360° .
13. Обороты переступанием в и. п. согнувшись.
14. Вращения на 180° с продвижением вперед прыжками.
15. Обороты прыжком стоя на одной ноге (вправо-влево) на 180° .
16. Обороты прыжком стоя на одной ноге на 360° .
17. Обороты прыжком на одной ноге с продвижением вперед (180°).
18. Кувырок вперед.
19. Кувырок назад.
20. Три кувырка вперед.
21. Пять кувырков (вперед-назад).
22. Любые вращения (из перечисленных) с подбрасыванием и ловлей мяча.
23. Оборот прыжком на 180° после спрыгивания с возвышения 50 см.

Падения

1. Перекаты на спине в группировке.
2. Падение назад из и. п. о. с. с последующим перекатом на спине в группировке.
3. Падение назад из и. п. о. с. с последующим кувырком назад.
4. Кувырок вперед, руки за спиной.
5. Кувырок вперед, ноги врозь.
6. Кувырок назад, ноги врозь.
7. Кувырок вперед из и. п. стоя на возвышении.
8. Из и. п. о. с. прыжок в сед на коленях.
9. Из и. п. о. с. прыжок в сед.

10. Прыжок ногами вперед, приземление на ноги — спину.
11. То же, но в полете поворот с приземлением на живот.
12. Падение боком переверотом вниз из и. п. лежа на возвышении (вправо-влево).
13. Из и. п. стоя на коленях на возвышении спрыгивание вниз с приземлением в то же положение.
14. С разбега толчок одной ногой, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.
15. Стоя спиной перед возвышением, запрыгивание на него с приземлением на спину и последующей группировкой.
16. Падение в сторону из и. п. о. с. (вправо-влево).
17. То же назад.
18. То же вперед.
19. Падение в сторону из и. п. сидя на возвышении.
20. То же назад.
21. То же вперед.
22. Падение на лыжах.
23. Падение на санках.
24. Падение в сторону, вперед, назад из и. п. присев.

Равновесие

1. Удержание позы стойка на одной ноге (правой, левой).
2. То же с закрытыми глазами.
3. То же на подвижном возвышении (набивной мяч).
4. Сохранение основной стойки после вращений.
5. Передвижение по ограниченной площади опоры.
6. То же с расхождением партнеров.
7. То же после вращений.
8. Сохранение равновесия после приземления в прыжке (с вращением и без него).
9. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.
10. Передвижение по подвижной опоре.
11. Повороты (на 180°) на опоре малой площади.

Лазание

1. По гимнастической стенке (забору) вверх — в сторону.
2. По наклонной скамейке.
3. По вертикальному шесту с помощью ног (любым способом).
4. Передвижение в упоре.
5. По горизонтальному шесту (канату, брусьям).
6. По-пластунски.
7. Пролезание в обруч, под барьер.

8. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев — прямо, спиной.
9. То же прыжками на двух ногах.

Передвижение

Ходьба

1. Обычная.
2. На носках.
3. На пятках.
4. На внешнем своде стопы.
5. На внутреннем своде стопы.
6. «Косолапым» способом (поворачивая носки внутрь).
7. «Балеринным» способом (поворачивая носки наружу).
8. Ускоренная.
9. Со сменой темпа.
10. В полуприседе.
11. Скрестным шагом.
12. Выпадами вперед.
13. Выпадами вперед-вправо (влево).
14. Спиной вперед.

Бег

15. По прямой с малой скоростью.
16. По прямой с максимальной скоростью.
17. По прямой в гору.
18. По прямой под гору.
19. По прямой по повороту.
20. С изменением направления движения.
21. Высоко поднимая бедро.
22. С прямыми ногами.
23. Прыжками.
24. Спиной вперед.
25. Скрестными шагами (вправо, влево).
26. На одной ноге (поочередно).
27. Прыжки с ноги на ногу.

На лыжах

28. Ступающим шагом.
29. Одноопорное скольжение.
30. Попеременный двухшажный ход.
31. Одновременный бесшажный ход.
32. Подъем «елочкой».
33. Подъем «лесенкой».

34. Спуски с горы.
35. Повороты на лыжах переступанием на месте.
36. Повороты на лыжах переступанием в движении.

П л а в а н и е

37. Передвижение по воде (любым способом).
38. Передвижение под водой.
39. Ныряние.

Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных)

1. Прыжок в длину с места вперед.
2. Прыжок в длину с места назад.
3. Прыжок в длину с места боком.
4. Прыжок в длину с места, толкаясь одной ногой.
5. Прыжок в длину с короткого разбега.
6. Запрыгивание на возвышение.
7. Спрыгивание с возвышения.
8. Запрыгивание на возвышение и спрыгивание с него.
9. Перепрыгивание препятствия.
10. Перепрыгивание с возвышения на возвышение.
11. Прыжок в высоту с места.
12. Прыжок в высоту с короткого разбега (любым способом).
13. Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой.
14. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.

Взаимодействие с мячом

1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (малого, среднего, большого).
2. То же одной рукой.
3. То же с поворотами.
4. Жонглирование 1—2 мячами.
5. Подбрасывание и ловля мячей в движении.
6. Подбрасывание мячей на задаваемую высоту и ловля их.
7. Ведение мяча рукой, ногой.
8. Броски мяча двумя руками (сверху, снизу).
9. Броски мяча одной рукой (сверху, снизу, сбоку).
10. Броски мяча в неподвижную цель.
11. Броски мяча в движущуюся цель.
12. Броски мяча на дальность.
13. Удары по мячу рукой (сверху, снизу, сбоку).

14. Удары по мячу ногой на дальность и точность.
15. Передача и прием мяча двумя руками.
16. Передача и прием мяча одной рукой.
17. Передача и остановка мяча ногой.
18. Катание мяча рукой.
19. Катание мяча ногой.

Взаимодействие со спортивными снарядами

1. Размахивания в висе.
2. Переход из вися в упор и наоборот.
3. Прыжок со скакалкой (на месте и в движении).
4. Вращение обруча на руке.
5. Вращение обруча на ноге.
6. Вращение обруча на туловище.
7. Подбрасывание и ловля обруча.
8. Катание обруча.

Взаимодействие с партнером

1. Строевые команды на месте.
2. Строевые команды в движении.
3. Подвижные игры на внимание.
4. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.
5. Подвижные игры музыкально-ритмические.
6. Подвижные игры подводящие.
7. Подвижные игры для профилактики нарушения осанки.
8. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
9. Игра в пионербол.
10. Игра в футбол по упрощенным правилам.
11. Игра в ручной мяч по упрощенным правилам.
12. Эстафеты.

Упражнения динамической ритмики

Упражнения в отхлопывании ритма руками

1. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук, стоя на месте.
2. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения рук, стоя на месте.
3. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук, стоя на месте.
4. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения рук, стоя на месте.
5. Простой ритм, в парах, без изменения положения рук, стоя на месте.

6. Простой ритм, в парах, с изменением положения рук, стоя на месте.

7. Сложный ритм, в парах, без изменения положения рук, стоя на месте.

8. Сложный ритм, в парах, с изменением положения рук, стоя на месте.

9. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук, в движении.

10. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук, в движении.

11. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения рук, в движении.

12. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения рук, в движении.

13. Простой ритм, в парах, без изменения положения рук, в движении.

14. Простой ритм, в парах, с изменением положения рук, в движении.

15. Сложный ритм, в парах, без изменения положения рук, в движении.

16. Сложный ритм, в парах, с изменением положения рук, в движении.

Упражнения в отстукивании ритма ногами

17. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения ног, на месте.

18. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения ног, на месте.

19. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения ног, на месте.

20. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения ног, на месте.

21. Простой ритм, в парах, без изменения положения ног, на месте.

22. Сложный ритм, в парах, без изменения положения ног, на месте.

23. Простой ритм, в парах, с изменением положения ног, на месте.

24. Сложный ритм, в парах, с изменением положения ног, на месте.

25. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения ног, в движении.

26. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения ног, в движении.

27. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения ног, в движении.
28. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения ног, в движении.
29. Простой ритм, в парах, без изменения положения ног, в движении.
30. Сложный ритм, в парах, без изменения положения ног, в движении.
31. Простой ритм, в парах, с изменением положения ног, в движении.
32. Сложный ритм, в парах, с изменением положения ног, в движении.

Упражнения динамической ритмики при сочетании отхлопывания руками и отстукивания ногами

33. Простой ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги, стоя на месте.
34. Сложный ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги, стоя на месте.
35. Простой ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки, стоя на месте.
36. Сложный ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки, стоя на месте.
37. Простой ритм, в парах, сочетание руки — ноги, стоя на месте.
38. Простой ритм, в парах, сочетание ноги — руки, стоя на месте.
39. Сложный ритм, в парах, сочетание руки — ноги, стоя на месте.
40. Сложный ритм, в парах, сочетание ноги — руки, стоя на месте.
41. Простой ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги — руки, стоя на месте.
42. Простой ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки — ноги, стоя на месте.
43. Сложный ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги — руки, стоя на месте.
44. Сложный ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки — ноги, стоя на месте.
45. Простой ритм, в парах, сочетание руки — ноги — руки, стоя на месте.

46. Сложный ритм, в парах, сочетание руки — ноги — руки, стоя на месте.
47. Простой ритм, в парах, сочетание ноги — руки — ноги, стоя на месте.
48. Сложный ритм, в парах, сочетание ноги — руки — ноги, стоя на месте.
49. Простой ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги, в движении.
50. Простой ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки, в движении.
51. Сложный ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги, в движении.
52. Сложный ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки, в движении.
53. Простой ритм, в парах, сочетание руки — ноги, в движении.
54. Простой ритм, в парах, сочетание ноги — руки, в движении.
55. Сложный ритм, в парах, сочетание руки — ноги, в движении.
56. Сложный ритм, в парах, сочетание ноги — руки, в движении.
57. Простой ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги — руки, в движении.
58. Простой ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки — ноги, в движении.
59. Сложный ритм, индивидуально, сочетание руки — ноги — руки, в движении.
60. Сложный ритм, индивидуально, сочетание ноги — руки — ноги, в движении.
61. Простой ритм, в парах, сочетание руки — ноги — руки, в движении.
62. Простой ритм, в парах, сочетание ноги — руки — ноги, в движении.
63. Сложный ритм, в парах, сочетание руки — ноги — руки, в движении.
64. Сложный ритм, в парах, сочетание ноги — руки — ноги, в движении.

Примечания

1. Простой ритм определяется как повторение однотипного ритмического рисунка. Например: 1-2-3, 1-2-3 и т. д.
2. Сложный ритм определяется как повторение неоднотипного ритмического рисунка. Например: 1-2, 1-2-3, 1-2, 1-2-3 и т. д.
3. Индивидуальное выполнение связано с самостоятельным выполнением ритмических упражнений каждым учеником — одновременно или последовательно.

Тематическое планирование

1 – 4 классы

Содержательные линии	Темы	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
1 класс (99 часов)		
Знания (3 часа)		
Основы теоретических знаний	Основы истории и организации физкультурной деятельности	<i>Знать:</i> как и почему возникла физкультурная деятельность
	Основы техники базовых способов двигательной деятельности	<i>Характеризовать:</i> основы техники базовых способов двигательной деятельности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, прыжок в длину с места, лазание)
	Биологические основы двигательной деятельности	<i>Рассказывать:</i> о частях тела человека, осанке, технике дыхания, требованиях к одежде для занятий физической культурой
	Педагогические основы физкультурной деятельности	<i>Знать:</i> спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений
	Основы личной практики физкультурной деятельности	<i>Знать:</i> как выполнять комплекс утренней зарядки, как вести индивидуальный паспорт здоровья
Техника двигательных действий (84 часа)		
Универсальные способы двигательной деятельности	Вращения, падения, упражнения в равновесии	<i>Выполнять:</i> перекаты лежа, в группировке, вращения на месте, в движении, в прыжке, падения при спусках на лыжах
	Передвижения	<i>Демонстрировать технику:</i> ходьбы, бега, передвижения на лыжах (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски, подъемы ступающим шагом), плавания (способом кроль), спуска с горок на санках

Продолжение табл.

Содержательные линии	Темы	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
	Преодоление препятствий	<i>Выполнять:</i> спрыгивание с возвышения, прыжок в длину с места, опорный прыжок (способом ноги врозь), преодоление препятствий (0,5 м) с опорой и без опоры
	Лазание	<i>Выполнять:</i> лазание по гимнастической стенке (вверх, в стороны), скамейке (горизонтально, наклонно)
	Взаимодействие с партнером	<i>Выполнять:</i> построение в шеренгу, колонну, строевые команды («Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой», «Размыкание от середины»)
	Взаимодействие с предметами	<i>Выполнять:</i> подбрасывание, ловлю, передачу мячей различного диаметра одной, двумя руками; катание мяча (рукой, ногой), удары по мячу (рукой, ногой), манипулирование обручем, скакалкой, надувным шариком
	Ритмодинамика	<i>Демонстрировать:</i> прохлопывание, протопывание ритмических рисунков на месте, ритмическую ходьбу в сочетании с прохлопыванием
Физическая подготовка (12 часов)		
Развитие двигательных качеств	Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости	<i>Выполнять:</i> региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»
2 класс (102 часа)		
Знания (6 часов)		
Основы теоретических знаний	Основы истории и организации физкультурной деятельности	<i>Знать:</i> возникновение и этапы развития олимпийского движения <i>Характеризовать:</i> традиционные направления ОФП (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, плавание)
	Основы техники базовых способов	<i>Характеризовать:</i> универсальные способы двигательной деятельности

Продолжение табл.

Содержательные линии	Темы	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
	<p>двигательной деятельности</p> <p>Биологические основы двигательной деятельности</p> <p>Педагогические основы физкультурной деятельности</p> <p>Основы личной практики физкультурной деятельности</p>	<p>(перемещения, преодоление препятствий, манипуляции с предметами)</p> <p><i>Рассказывать:</i> об осанке, ее формировании и профилактике нарушений</p> <p><i>Рассказывать:</i> о режиме дня в связи с занятиями физической культурой</p> <p><i>Характеризовать:</i> физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, способность к равновесию)</p> <p><i>Рассказывать:</i> о физической подготовленности человека</p> <p><i>Знать</i> принципы разработки и <i>выполнять</i> индивидуальный комплекс утренней зарядки, <i>определять</i> уровень физического развития</p>
Техника двигательных действий (82 часа)		
Универсальные способы двигательной деятельности	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии</p> <p>Передвижения</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Лазание</p> <p>Взаимодействие с партнером</p> <p>Взаимодействие с предметами</p>	<p><i>Выполнять:</i> кувырок вперед, стойку на лопатках, вращение в прыжке на месте на 360°</p> <p><i>Выполнять:</i> бег по сигналу из различных исходных положений, подъем на лыжах «елочкой» и «лесенкой», поворот на спуске с горки переступанием</p> <p><i>Выполнять:</i> прыжок в высоту согнув ноги с прямого разбега 3—5 шагов</p> <p><i>Демонстрировать:</i> ползание по скамейке, полу (с подлезанием под ограничения и без них)</p> <p><i>Выполнять:</i> повороты на месте (направо, налево), команды «Шире шаг», «Короче шаг»</p> <p><i>Демонстрировать:</i> ведение баскетбольного мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча одной ногой (поочередно), метание мяча с места стоя лицом в сторону метания, жонглирование разными мячами</p>

Продолжение табл.

Содержательные линии	Темы	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
	Ритмодинамика	<i>Выполнять:</i> сочетание ритма прохлопывания руками и протопывания ногами в ходьбе, прохлопывание и протопывание музыкального ритма стоя на месте и в ходьбе
Физическая подготовка (14 часов)		
Развитие двигательных качеств	Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости	<i>Выполнять:</i> региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»
3 класс (102 часа)		
Знания (6 часов)		
Основы теоретических знаний	<p>Основы истории и организации физкультурной деятельности</p> <p>Основы техники базовых способов двигательной деятельности</p> <p>Биологические основы двигательной деятельности</p> <p>Педагогические основы физкультурной деятельности</p> <p>Основы личной практики физкультурной деятельности</p>	<p><i>Рассказывать:</i> о современном олимпийском движении, физической культуре в России в прошлом и настоящем, современных направлениях ОФП</p> <p><i>Объяснять:</i> общие основы техники движений и требования к ним</p> <p><i>Характеризовать:</i> физическое развитие и возможности его оценивания, гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями, закаливание, травматизм при выполнении физических упражнений (причины и предупреждение)</p> <p><i>Характеризовать:</i> средства и методы развития силы и выносливости, способы контроля физической подготовленности</p> <p><i>Знать:</i> основы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений</p> <p><i>Знать:</i> правила контроля физического состояния в процессе занятий физическими упражнениями по внешним признакам</p> <p><i>Характеризовать:</i> методику пульсометрии</p>

Продолжение табл.

Содержательные линии	Темы	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
Техника двигательных действий (80 часов)		
Универсальные способы двигательной деятельности	Вращения, падения, упражнения в равновесии	<i>Выполнять:</i> повороты в движении (шагом, бегом), кувырок назад, вращения в прыжке на месте (более 360°), падения со страховкой (вперед-назад, вправо-влево из разных исходных положений); переход из виса стоя (присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади
	Передвижения	<i>Демонстрировать:</i> бег с ускорением, торможение на лыжах «полуплугом» и «плугом», плавание способом кроль на спине
	Преодоление препятствий	<i>Выполнять:</i> прыжок в шаг с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием с 5 шагов разбега, перелезание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой
	Взаимодействие с партнером	<i>Выполнять:</i> размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно
	Взаимодействие с предметами	<i>Выполнять:</i> прием летящего мяча двумя руками снизу, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту и ловлю его, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из и. п. стоя боком
	Ритмодинамика	<i>Демонстрировать:</i> ритм разбега в прыжках (в высоту, длину), ритм метания мяча с места
Физическая подготовка (16 часов)		
Развитие двигательных качеств	Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости	<i>Выполнять:</i> региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»

Продолжение табл.

Содержательные линии	Темы	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
4 класс (102 часа)		
Знания (6 часов)		
Основы теоретических знаний	Основы истории и организации физкультурной деятельности	<i>Рассказывать:</i> об истории развития спорта, современных спортивных событиях <i>Знать:</i> историю и современное развитие спорта в Нижегородской области
	Основы техники базовых способов двигательной деятельности	<i>Характеризовать:</i> технику базовых видов двигательной деятельности (ходьба, бег, метание, плавание, передвижение на лыжах, лазание, прыжки в длину и высоту, кувырок)
	Биологические основы двигательной деятельности	<i>Объяснять:</i> причины возникновения утомления при выполнении физических упражнений <i>Характеризовать:</i> физическую нагрузку, ее показатели и допустимые величины; деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, динамику восстановления их после выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки по показателям этих систем
	Педагогические основы физкультурной деятельности	<i>Знать:</i> основы самоконтроля при занятиях физической культурой <i>Характеризовать:</i> учебный предмет «Физическая культура» <i>Объяснять:</i> причины ошибок при выполнении физических упражнений и их предупреждение
	Основы личной практики физкультурной деятельности	<i>Характеризовать:</i> личный уровень физического развития и физической подготовленности <i>Знать:</i> методику разработки индивидуального комплекса утренней зарядки <i>Рассказывать:</i> о тестировании уровня развития физических качеств

Окончание табл.

Содержательные линии	Темы	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся
Техника двигательных действий (78 часов)		
Универсальные способы двигательной деятельности	Вращения, падения, упражнения в равновесии	<i>Выполнять:</i> переход из виса стоя (присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади
	Передвижения	<i>Демонстрировать:</i> одновременный одношажный ход на лыжах, плавание способом кроль на спине
	Преодоление препятствий	<i>Выполнять:</i> опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину с короткого разбега согнув ноги
	Лазание	<i>Выполнять:</i> лазание по канату в два приема на высоту не менее 3 м от пола
	Взаимодействие с партнером	<i>Выполнять:</i> перестроение в колонну по два, по три, по четыре в движении шагом
	Взаимодействие с предметами	<i>Выполнять:</i> передачу мяча ударом снизу (ладонью, кулаком), ловлю и передачу мяча двумя руками от груди (стоя на месте и в движении), бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановку катящегося мяча ногой (правой, левой)
	Ритмодинамика	<i>Воспроизводить:</i> ритм выполнения различных двигательных действий и музыкальных произведений
Физическая подготовка (18 часов)		
Развитие двигательных качеств	Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость	<i>Выполнять:</i> региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Содержание некоторых тем теоретической подготовки по предмету «Физическая культура»

Тема 1.1. Возникновение физических упражнений и их назначение

Давным-давно, когда наш далекий предок — первобытный человек еще только появился на земле, и потом, в течение многих столетий, людям приходилось двигаться постоянно и очень активно. Ежедневно они должны были пробегать и проходить большие расстояния в поисках и добыче пищи, от кого-то спастись, преодолевать препятствия, охотиться, нападать на врагов... Каждое движение человека изначально имело свое практическое назначение: бег и ходьба — для передвижения, прыжки и лазание — для преодоления препятствий, метание — для защиты и нападения. Долгое время эти движения были необходимым условием сохранения жизни. Выживал тот, кто лучше других владел ими.

Однако постепенно человек научился перемещаться в пространстве и добывать пищу с меньшими усилиями. Что ему помогло в этом? Придуманные им орудия для облегчения труда, домашние животные, а затем и изобретение средств передвижения — транспорта. Благодаря всему этому человек стал меньше двигаться. Однако со временем выяснилось, что это плохо сказывается на его здоровье. Ученые установили, что движения необходимы человеку для жизни без болезней. Поэтому люди стали использовать для поддержания своего здоровья специально придуманные движения — физические упражнения.

Шли века, жизнь людей усложнялась, все более разнообразными становились виды труда. Возникали и новые физические упражнения: кроме бега, прыжков, метания, появились упражнения

в поднимании тяжестей, плавание, борьба, фехтование, спортивная стрельба, передвижение на лыжах, коньках, а также подвижные и спортивные игры. Эти упражнения и игры мы с вами будем изучать на уроках физической культуры.

Контрольные вопросы:

1. Для чего люди научились бегать, прыгать, лазить, метать?
2. Почему появились физические упражнения?
3. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.

Тема 2.1. Тело человека. Положение тела и его частей

Рассмотрим строение человеческого тела. Его основные части — это туловище, конечности (руки, ноги) и голова. Туловище составляют грудная клетка, живот и таз. А как «устроены» руки и ноги? У руки есть кисть, предплечье, плечо, а ногу образуют стопа, голень и бедро. В отличие от животных человек стоит и ходит вертикально на двух ногах, а руки у него свободны для труда.

Напрягая различные мышцы, человек может изменять положение всего своего тела и его частей, рук или ног. Голова и туловище могут быть наклонены вперед, в сторону, назад. Руки могут быть опущены, подняты вперед, в стороны, назад и вверх. Ноги могут быть вместе или врозь, правая или левая нога может быть поднята вперед, в сторону или назад. Возможны и другие положения.

Изменяя положение своего туловища и конечностей, человек может стоять, сидеть и лежать, чтобы заниматься различной деятельностью и отдыхать. При выполнении физических упражнений также используются различные положения. Из положения стоя начинаются ходьба и бег. Если требуется большая устойчивость, надо поставить ноги врозь. В положении сидя находятся, например, гребцы и велосипедисты, в положении лежа — пловцы и стрелки.

Контрольные вопросы:

1. Назови части тела человека.
2. Какие положения могут принимать наши руки, ноги, туловище?
3. Может ли человек обойтись без разных положений тела?

Тема 3.1. Строение тела

Человек — это сложный живой организм. Опорой нашего тела служит скелет, построенный из более чем 200 костей. К костям прикрепляются мышцы, без которых мы не смогли бы двигаться.

Всего у человека больше 600 мышц. Они имеют такое свойство: при напряжении длина их уменьшается, при расслаблении — увеличивается. Благодаря этому и происходят движения: сгибается или разгибается нога, рука, палец и т. д. Кстати, чтобы мы смогли сделать только один шаг, в работу должны включиться не менее 20 мышц.

Кроме скелета и мышц, у человека есть внутренние органы: сердце, легкие, печень, желудок и другие. Сердце обеспечивает движение крови по организму. В легких кровь обогащается кислородом, необходимым человеку, и освобождается от ненужного ему углекислого газа. В желудке и кишечнике она получает необходимые питательные вещества, поступающие из пищи, а в печени очищается от вредных и ненужных веществ.

Внутренние органы человека надежно защищены от ударов и повреждений скелетом. Кости черепа защищают головной мозг, позвоночник — спинной мозг. Легкие, сердце, желудок, печень и кишечник защищены костями грудной клетки — ребрами — и костями таза.

Постоянные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению костей, помогают сделать мышцы сильными и улучшают работу внутренних органов.

Контрольные вопросы:

1. Для чего человеку нужен скелет?
2. Как работают мышцы человека при движении?
3. Что делают сердце, легкие, желудок и кишечник, печень?

Тема 3.3. Техника дыхания

В воздухе, которым мы дышим, содержится множество различных веществ, в том числе и необходимый для нашей жизни газ кислород. Без кислорода человек может прожить всего несколько минут. А как же поступает кислород в организм человека? После вдоха воздух попадает в наши легкие. В них происходит обмен: из воздуха в кровь через тонкие стенки сосудов поступает кислород, а из крови в воздух, который мы выдыхаем, выделяется ненужный организму углекислый газ. Поэтому можно сказать, что мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ.

В спокойном состоянии мы дышим неглубоко, поверхностно. При выполнении физических упражнений или тяжелой работы, а также при волнении дыхание становится более частым и глубоким. Это необходимо для того, чтобы в организм поступало больше кислорода.

Когда мы делаем вдох, легкие увеличиваются, и наоборот, когда выдыхаем, — уменьшаются. При поверхностном дыхании сделать вдох и выдох помогает движение мышц живота. Для более глубокого дыхания используются мышцы, которые расширяют грудную клетку.

Для хорошего физического самочувствия важно научиться дышать через нос: воздух, который поступает в легкие через нос, согревается, очищается и увлажняется. Но иногда при беге или при тяжелой работе организму не хватает воздуха, и тогда человек дышит через нос и рот одновременно.

Занятия физическими упражнениями помогают лучше работать нашим легким, увеличивают их размеры, укрепляют мышцы, которые выполняют дыхательные движения. Занятия на свежем воздухе помогают закалить дыхательные пути.

Контрольные вопросы:

1. Как поступает кислород в организм человека?
2. Как происходит вдох и выдох?
3. Как может дышать человек?

Тема 3.4. Требования к одежде и обуви для занятий различными физическими упражнениями и в разных условиях

Для того чтобы заниматься физическими упражнениями было удобнее, люди стали использовать специальную одежду и обувь.

Так появилась спортивная форма. Она неодинакова для занятий различными упражнениями и разными видами спорта. Форма хоккеиста отличается от формы футболиста, костюм велосипедиста — от формы наездника на лошади, одежда бегуна — от спортивной формы пловца. Для занятий физкультурой тоже нужна специальная форма.

Спортивная обувь должна быть правильно подобрана по размеру и плотно закреплена на ноге (чтобы не возникало потертостей и мозолей), иметь гибкую подошву (чтобы не нарушалась правильность движений стопы) и не должна скользить по полу или покрытию площадки, на которой проводится занятие.

Одежда не должна мешать движениям, поэтому для занятий физкультурой непригодны обычные брюки, рубашки, платья, пиджаки. Кроме того, необходимо, чтобы одежда защищала организм от переохлаждения и перегрева во время занятий. Нельзя одеваться слишком легко, особенно при занятиях на улице в холодную или ветреную погоду, но не нужно и слишком кутаться. Нижнее белье

должно быть сухим и чистым, лучше всего из натуральных тканей (хлопка). Если позволяют погодные условия или температура в помещении, где проводятся занятия, то для закаливания организма лучше заниматься в спортивных трусах.

Контрольные вопросы:

1. Какой должна быть обувь для занятий физкультурой?
2. Какой должна быть одежда для физкультурных занятий на улице зимой?
3. Какой должна быть форма для занятий в помещении и в теплое время на улице?

Тема 3.5. Режим дня

В течение суток следует соблюдать определенное время для сна, еды, отдыха, учебных и других занятий. Такой распорядок называется режимом дня. Он помогает распределить свое время так, чтобы его хватало на приготовление домашних заданий, помощь семье, отдых и прогулки на свежем воздухе, на занятия любимым делом, спортом, на сон. Очень важно включить в свой режим дня ежедневные занятия физическими упражнениями, потому что это полезный активный отдых.

Нормальная продолжительность сна в 7—8-летнем возрасте — 9—10 часов в сутки. Лучше ложиться спать и вставать в одно и то же время: это поможет быстрее засыпать и легче пробуждаться.

Сразу после пробуждения, до завтрака, самое подходящее время для проведения утренней гимнастики — зарядки. Однако если нет возможности заниматься физическими упражнениями утром, можно делать это и в другое время — в спортивных секциях, на уроках физкультуры или самостоятельно. Нужно лишь помнить, что принимать пищу следует за 1,5—2 часа до начала занятий.

Есть нужно 3—5 раз в день, лучше в одно и то же время. Питание должно быть разнообразным. Следует избегать большого количества сладкого и мучного, полезнее есть больше фруктов, овощей, молочных продуктов. Вес человека показывает, правильно ли он питается, и если вес слишком большой, то стоит задуматься о своем питании. В среднем нормальный вес первоклассника при росте 118—129 см составляет 21—25 кг.

Контрольные вопросы:

1. Что такое режим дня?
2. Как должен заниматься и отдыхать ученик первого класса?
3. Как должен питаться первоклассник?

Тема 3.10. Закаливание

Очень важно в режиме дня найти место для закаливания. Как вы думаете, почему наше лицо обычно не мерзнет на улице даже зимой? Потому, что оно привыкло к холоду. Так же можно закаливать и весь организм. Самое полезное закаливание — воздухом и водой. Следует приучить себя спать круглый год с открытой форточкой, тогда сон будет более глубоким и крепким. После утренней зарядки полезно обливание холодной водой, а потом растирание сухим полотенцем или хотя бы обтирание влажным полотенцем. Закаливание будет приносить пользу, если делать его вы будете каждый день. Полезно также каждую неделю бывать в бане с парной.

Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке улучшают настроение и самочувствие. Закаленный человек реже болеет.

Контрольные вопросы:

1. Как можно закаливаться воздухом?
2. Как закаливаются водой?
3. Для чего нужно закаливание?

Тема 4.2. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями

Все то, чем пользуются при занятиях физическими упражнениями, называется спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивное оборудование — это, например, беговая дорожка, гимнастическая лестница, футбольные ворота, волейбольная площадка и т. д., а инвентарь — это мячи, скакалки, кегли, обручи, эстафетные палочки, гантели и многое другое.

Спортивный инвентарь и оборудование помогают сделать занятия более интересными и разнообразными. Некоторые виды спортивных занятий и вовсе невозможны без нужного инвентаря. Можно ли, к примеру, играть в баскетбол, не имея мяча, или кататься на коньках, не имея коньков и ледовой площадки?

Спортивный инвентарь должен быть исправным, правильно подобранным. Так, например, лыжи должны быть чуть выше роста человека, а лыжные палки — доставать до уровня плеча. Гантели должны быть такого веса, чтобы при выполнении упражнений их можно было поднять 6—10 раз.

Оборудование и инвентарь следует беречь и использовать по назначению. Это поможет дольше сохранить его исправным и избежать травм на занятиях физическими упражнениями. Например, мяч для игры руками (волейбольный) не следует пинать ногами,

от этого он быстро приходит в негодность, рвется. Использование предназначенного для лазания каната вместо качелей часто заканчивается ушибами, ссадинами и даже переломами.

Трудные упражнения на спортивном оборудовании или с применением сложного инвентаря нужно выполнять с помощью учителя физкультуры, тренера, родителей.

Контрольные вопросы:

1. Каким спортивным инвентарем и оборудованием мы пользуемся на уроках физкультуры и дома?
2. Для чего мы применяем спортивный инвентарь и оборудование?
3. Как пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием?

Тема 4.4. Физические качества человека

Физические упражнения очень многообразны, все они по-разному влияют на организм человека, его мышцы и внутренние органы. Они помогают развить свойства человека, которые называются физическими качествами. Одним из таких качеств является выносливость — умение человека долго выдерживать нагрузку, например бежать. Для того чтобы стать более выносливым, надо упражняться в долгом беге, ходьбе на лыжах, плавании, езде на велосипеде и т. д.

Еще одно физическое качество — сила. У сильного человека мышцы большие и твердые. Увеличивается сила только благодаря выполнению физических упражнений. Если в упражнении участвуют мышцы рук, то именно они и станут сильнее, если мышцы спины, то укрепляется спина, а если упражнение выполняют ногами, то сильнее станут мышцы ног.

Ловкость — это способность человека точно и красиво выполнять движения. На занятиях физической культурой мы с вами тренируем ловкость в различных эстафетах и подвижных играх.

Быстрым называют человека, который может с большой скоростью совершать движения руками и ногами, например бежать. Для того чтобы развить это качество, на уроках мы проводим игры и эстафеты с применением разных способов передвижения, бег наперегонки на небольшие расстояния.

Гибкостью называют способность выполнять движения с большим размахом. Для развития гибкости мы выполняем на уроках физкультуры такие упражнения: махи руками и ногами, наклоны вперед, назад, в стороны.

Узнать, хорошо ли развиты физические качества человека, помогают специальные упражнения-тесты, которые мы с вами тоже будем использовать на уроках.

Контрольные вопросы:

1. Назови физические качества человека.
2. Какими способностями обладает выносливый, сильный, ловкий человек?
3. Какими способностями обладает быстрый и гибкий человек?

**Тема 4.9. Характеристика быстроты.
Средства и методы ее развития**

Быстротой называют способность человека совершать движения руками и ногами с большой скоростью. На уроках физической культуры самые быстрые движения вы выполняете, когда участвуете в беговых эстафетах, играх с применением быстрого бега и бега наперегонки на небольшие расстояния.

Однако человек не может выполнять такие быстрые движения долго. Например в беге самую высокую скорость можно развить, если бежать не дольше 8—10 секунд. За это время школьник первого класса должен успеть пробежать 40—50 метров.

Для того чтобы узнать, какой быстротой обладает человек, применяют специальные упражнения-тесты.

Например, установлено, что первоклассник должен успевать пробежать дистанцию 30 метров за 6 секунд. Это значит, что он обладает хорошей быстротой.

Тот, у кого не получается пока бежать с большой скоростью, может стать более быстрым, если на каждом уроке физической культуры будет выполнять упражнения для развития быстроты, такие как челночный бег, бег наперегонки на небольшие расстояния, эстафеты, участвовать в подвижных играх, в которых нужно быстро бегать, например «Догонялки», «Колдунчики», «Сеть», «Белые медведи» и другие.

Контрольные вопросы:

1. Какое качество проявляется в беге на короткую дистанцию (наперегонки)?
2. Как узнать, быстрый ли ты человек?
3. Какие упражнения мы используем на уроках физкультуры для развития быстроты?

Тема 4.10. Характеристика ловкости. Средства и методы ее развития

Ловкостью называют способность человека точно и красиво выполнять движения. На уроках физической культуры вы проявите ловкость тогда, когда делаете упражнения с мячом, со скакалкой, с другим спортивным инвентарем. В играх и эстафетах часто приходится менять направление бега. Быстро и точно сделать это тоже позволяет ловкость. Совсем неловких людей не бывает. Но одни обладают большей, другие — меньшей ловкостью. На уроках физической культуры мы будем выполнять специальные упражнения на развитие ловкости, например челночный бег. Тот, кто может выполнять это упражнение быстрее других, считается более ловким, кто медленнее — менее ловким.

Ловкость, как и другие способности человека, можно развивать. Для того чтобы стать более ловким, нужно на каждом уроке физической культуры выполнять упражнения на ловкость как можно точнее и быстрее.

Контрольные вопросы:

1. Какое качество проявляется при изменении направления бега в подвижных играх?
2. Как узнать, ловкий ли ты человек?
3. Назови упражнения для развития ловкости, которые мы выполняем на уроках физкультуры.

Приложение 2

Вопросы для контроля знаний по разделу «Теоретическая подготовка»

1. Для чего люди обучаются бегать, прыгать, лазить, метать?
2. Как появились физические упражнения?
3. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
4. Перечисли части тела человека.
5. Назови положения, которые могут принимать части тела человека.
6. Для чего человек принимает различные положения тела?
7. Что такое скелет и для чего он нужен?
8. Как работают мышцы человека, чтобы обеспечить движение?
9. Перечисли внутренние органы человека и скажи, для чего они существуют.

10. Какой газ человек потребляет при вдохе и какой выделяет при выдохе?
11. Как может дышать человек?
12. Как изменяется дыхание человека при выполнении физических упражнений?
13. Какой должна быть обувь для занятий физическими упражнениями?
14. Какой должна быть одежда для занятий на улице в холодное время года?
15. Какой должна быть одежда для занятий на улице в теплое время года и в помещении?
16. Какое место и время занимают физические упражнения в режиме дня?
17. Какое место и время занимают физические упражнения в режиме недели?
18. Как нужно питаться до и после занятий физическими упражнениями?
19. Что значит закаленный человек?
20. Как проводится закаливание воздухом?
21. Как проводится закаливание водой?
22. Как нужно загорать?
23. Перечисли инвентарь, которым мы пользуемся при занятиях физическими упражнениями.
24. Как правильно пользоваться инвентарем и оборудованием при занятиях физическими упражнениями?
25. Назови двигательные качества человека.
26. Что значит выносливый и сильный человек?
27. Что значит быстрый и ловкий человек?
28. Какое качество проявляется в беге наперегонки?
29. Назови упражнения, которые мы выполняем на уроках физкультуры для развития быстроты движений.
30. Какое качество проявляется при резком изменении направления бега?
31. Как узнать, ловкий ли ты человек или не очень?
32. Назови упражнения для развития ловкости.

Приложение 3

Региональные нормативы физической подготовленности школьников

Технология оценивания физической подготовленности

1. Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по тестам, указанным в программе (с. 20—22). Другие тесты (по выбору преподавателя) могут быть использованы как дополнительные.

2. В приводимых оценочных таблицах за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результатов) до 20 (ориентировочно лучший результат).

3. Оценочные таблицы ориентированы не по классам, а по возрасту детей. Это связано с тем, что в пределах одного класса могут обучаться школьники разного возраста.

4. Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьника по приводимым таблицам определяются баллы для каждого теста и складываются.

Полученная сумма, равная 50, соответствует оценочному суждению «сдано» или оценке «удовлетворительно».

В случае введения дифференцированных оценок (3, 4, 5) сумма баллов 50 соответствует оценке «3». Количество баллов на оценки «4», «5» определяется произвольно.

Пример оценивания физической подготовленности:

Пол ребенка: мальчик.

Возраст: 7 лет 8 месяцев. (Следовательно, используется оценочная таблица для возрастного периода 7 лет 6 мес. — 8 лет 5 мес.)

Результаты тестирования:

— челночный бег 4 × 9 м — 11,8 сек (по таблице 13 баллов);

— бег 6 мин — 1150 м (17 баллов);

— прыжок в длину с места — 150 см (12 баллов);

— подтягивание — 6 раз (15 баллов);

— гибкость — 0,3 (3 балла).

Сумма набранных баллов равна 60. Это, как минимум, оценка «сдано», так как полученная сумма превышает 50 баллов. Окончательная оценка может быть определена в соответствии с пунктом 4.

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников
6 лет 6 мес. — 7 лет 5 мес.**

Бал- лы	Мальчики					Девочки				
	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)
20	12,0	1200	150	7	0,43	12,5	1100	150	17	0,50
19	12,2	1150	158	6	0,42	12,6	1080	147	16	0,49
18	12,4	1150	156	6	0,41	12,7	1050	144	15	0,48
17	12,6	1130	151	6	0,40	12,8	1030	141	14	0,47
16	12,8	1100	148	5	0,39	12,9	1000	138	13	0,46
15	12,9	1080	145	5	0,38	13,0	980	135	12	0,45
14	13,0	1050	142	5	0,37	13,1	950	132	11	0,44
13	13,1	1030	139	4	0,36	13,2	930	129	10	0,43
12	13,2	1000	136	4	0,35	13,3	900	126	9	0,42
11	13,3	980	133	3	0,34	13,4	880	123	8	0,41
10	13,4	950	130	3	0,33	13,5	850	120	7	0,40
9	13,5	930	125	3	0,32	13,6	800	115	6	0,39
8	13,6	900	120	2	0,31	13,7	800	110	6	0,38
7	13,7	880	115	2	0,30	13,8	750	105	5	0,37
6	13,8	850	110	2	0,29	13,9	730	100	5	0,36
5	13,9	830	105	1	0,28	14,0	700	95	4	0,35
4	14,0	800	100	1	0,27	14,1	680	90	4	0,34
3	14,1	780	95	1	0,26	14,2	650	85	3	0,33
2	14,2	750	90	1	0,25	14,3	630	80	2	0,32
1	14,3	700	85	1	0,24	14,4	600	75	1	0,31

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников
7 лет 6 мес. — 8 лет 5 мес.**

Бал- лы	Мальчики					Девочки				
	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)
20	11,0	1250	170	9	0,47	11,2	1200	165	19	0,52
19	11,2	1230	168	8	0,46	11,4	1180	160	18	0,51
18	11,3	1200	165	8	0,45	11,5	1130	158	17	0,50
17	11,4	1150	163	7	0,44	11,6	1100	155	16	0,49
16	11,5	1130	160	7	0,43	11,7	1080	153	15	0,48
15	11,6	1100	158	6	0,42	11,8	1050	150	14	0,47
14	11,7	1080	155	6	0,41	11,9	1030	148	13	0,46
13	11,8	1050	153	5	0,40	12,0	1000	145	12	0,45
12	11,9	1030	150	5	0,39	12,1	980	143	11	0,44
11	12,0	1000	148	4	0,38	12,2	950	140	10	0,43
10	12,1	980	145	4	0,37	12,3	930	138	9	0,42
9	12,2	950	140	3	0,36	12,4	900	135	8	0,41
8	12,3	930	138	3	0,35	12,5	880	133	7	0,40
7	12,4	900	135	2	0,34	12,6	850	130	6	0,39
6	12,5	880	130	2	0,33	12,7	830	125	6	0,38
5	12,6	850	125	2	0,32	12,8	800	120	5	0,37
4	12,7	830	120	1	0,31	12,9	780	115	4	0,36
3	12,8	800	115	1	0,30	13,0	750	110	3	0,35
2	12,9	750	110	1	0,29	13,1	730	105	2	0,34
1	13,0	700	105	1	0,28	13,2	700	100	1	0,33

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников
8 лет 6 мес —9 лет 5 мес.**

Бал- лы	Мальчики					Девочки				
	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)
20	10,7	1400	175	10	0,52	11,0	1300	170	20	0,53
19	10,8	1350	173	9	0,51	11,1	1250	168	19	0,52
18	10,9	1300	170	9	0,50	11,2	1200	165	18	0,51
17	11,0	1280	168	8	0,49	11,3	1150	163	17	0,50
16	11,1	1250	165	8	0,48	11,4	1130	160	16	0,49
15	11,2	1230	163	7	0,47	11,5	1100	158	15	0,48
14	11,3	1200	160	7	0,46	11,6	1080	155	14	0,47
13	11,4	1180	158	6	0,45	11,7	1050	153	13	0,46
12	11,5	1130	155	6	0,44	11,8	1030	150	12	0,45
11	11,6	1100	153	5	0,43	11,9	1000	148	11	0,44
10	11,7	1080	150	5	0,42	12,0	980	145	10	0,43
9	11,8	1050	148	4	0,41	12,1	950	140	9	0,42
8	11,9	1030	145	4	0,40	12,2	930	138	8	0,41
7	12,0	1000	143	3	0,39	12,3	900	135	7	0,40
6	12,1	950	140	3	0,38	12,4	880	133	6	0,39
5	12,2	900	138	2	0,37	12,5	850	130	5	0,38
4	12,3	850	135	2	0,36	12,6	830	128	4	0,37
3	12,4	800	133	1	0,35	12,7	800	125	3	0,36
2	12,5	750	130	1	0,34	12,8	750	120	2	0,35
1	12,6	700	125	1	0,33	12,9	700	115	1	0,34

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников
9 лет 6 мес. — 10 лет 5 мес.**

Бал- лы	Мальчики					Девочки				
	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)
20	10,3	1450	180	11	0,53	10,8	1350	173	22	0,54
19	10,4	1400	178	10	0,52	10,9	1300	170	20	0,53
18	10,5	1350	176	10	0,51	11,0	1250	165	19	0,52
17	10,6	1330	174	9	0,50	11,1	1200	162	18	0,51
16	10,7	1300	172	9	0,49	11,2	1150	160	17	0,50
15	10,8	1280	170	8	0,48	11,3	1130	158	16	0,49
14	10,9	1250	168	8	0,47	11,4	1100	156	15	0,48
13	11,0	1230	166	7	0,46	11,5	1080	154	14	0,47
12	11,1	1200	164	7	0,45	11,6	1050	152	13	0,46
11	11,2	1180	162	6	0,44	11,7	1030	150	12	0,45
10	11,3	1150	160	6	0,43	11,8	1000	148	11	0,44
9	11,4	1100	157	5	0,42	11,9	950	145	10	0,43
8	11,5	1050	154	4	0,41	12,0	930	140	9	0,42
7	11,6	1000	151	4	0,40	12,1	900	138	8	0,41
6	11,7	980	148	3	0,39	12,2	880	135	7	0,40
5	11,8	950	145	3	0,38	12,3	850	132	6	0,39
4	11,9	930	142	2	0,37	12,4	830	130	5	0,38
3	12,0	900	138	2	0,36	12,5	800	128	4	0,37
2	12,1	850	134	1	0,35	12,6	780	125	3	0,36
1	12,2	800	130	1	0,34	12,7	750	120	2	0,35

**Оценка результатов тестирования
физической подготовленности школьников
10 лет 6 мес. — 11 лет 5 мес.**

Бал- лы	Мальчики					Девочки				
	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)	бег 4×9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры- жок в длину (см)	под- тяги- вание (раз)	гиб- кость (к)
20	10,2	1500	185	12	0,51	10,6	1400	175	24	0,53
19	10,3	1450	183	11	0,50	10,7	1350	173	22	0,52
18	10,4	1400	181	11	0,49	10,8	1200	171	20	0,51
17	10,5	1380	180	10	0,48	10,9	1250	169	19	0,50
16	10,6	1350	178	10	0,47	11,0	1200	168	18	0,49
15	10,7	1330	175	9	0,46	11,1	1180	165	17	0,48
14	10,8	1300	173	9	0,45	11,2	1150	162	16	0,47
13	10,9	1280	171	8	0,44	11,3	1130	159	15	0,46
12	11,0	1250	169	8	0,43	11,4	1100	156	14	0,45
11	11,1	1230	167	7	0,42	11,5	1080	153	13	0,44
10	11,2	1200	165	7	0,41	11,6	1050	150	12	0,43
9	11,3	1150	162	6	0,40	11,7	1030	147	11	0,42
8	11,4	1100	159	5	0,39	11,8	1000	144	10	0,41
7	11,5	1050	156	5	0,38	11,9	980	141	9	0,40
6	11,6	1030	153	4	0,37	12,0	950	138	8	0,39
5	11,7	1000	150	4	0,36	12,1	930	135	7	0,38
4	11,8	1000	147	3	0,35	12,2	900	132	6	0,38
3	11,9	980	145	3	0,34	12,3	880	129	5	0,37
2	12,0	950	143	2	0,33	12,4	850	126	4	0,37
1	12,1	900	140	1	0,32	12,5	800	123	3	0,36

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	13
Раздел 1. Техническая подготовка	13
Раздел 2. Физическая подготовка	18
Раздел 3. Теоретическая подготовка	22
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	26
План-график прохождения учебного материала по физической культуре. <i>1 класс</i>	26
План-график прохождения учебного материала по физической культуре. <i>2 класс</i>	34
План-график прохождения учебного материала по физической культуре. <i>3 класс</i>	42
План-график прохождения учебного материала по физической культуре. <i>4 класс</i>	50
Тематическое планирование. <i>1–4 классы</i>	66
ПРИЛОЖЕНИЯ	73
Приложение 1. Содержание некоторых тем теоретической подготовки по предмету «Физическая культура»	73
Приложение 2. Вопросы для контроля знаний по разделу «Теоретическая подготовка»	81
Приложение 3. Региональные нормативы физической подготовленности школьников	83

Учебное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа
для 1—4 классов
общеобразовательных учреждений



Редактор *Е. Б. Носова*
Компьютерная верстка *Л. И. Половинкиной*

Оригинал-макет подписан в печать 24.06.2011 г.
Формат $60 \times 84 \frac{1}{16}$. Бумага офсетная. Гарнитура «TimesET».
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 5,35. Тираж 1000 экз. Заказ 1861.

Нижегородский институт развития образования,
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.
www.niro.nnov.ru

Отпечатано в издательском центре учебной
и учебно-методической литературы ГОУ ДПО НИРО.

