

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С БЕЛОРУССКИМ И РУССКИМ
ЯЗЫКАМИ ОБУЧЕНИЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

I –IV КЛАССЫ

Минск-2009

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» имеет общеинтеллектуальное, культурологическое, воспитательное, прикладное и оздоровительное значение.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в I-IV классах является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом возрастных особенностей.

Цель предмета достигается в результате решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи:

- овладение доступными в младшем школьном возрасте физкультурными знаниями;
- обучение двигательным умениям и навыкам, способам физкультурной деятельности;
- обучение применению изученных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков во внеурочное время.

Воспитательные задачи:

- содействие становлению и развитию потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной активности;
- формирование отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- содействие гармоничному физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию;
- воспитание дисциплинированности, честности, исполнительности, доброжелательности, коллективизма, отзывчивости, смелости;
- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Оздоровительные задачи:

- овладение навыками, необходимыми для формирования средствами физической культуры здорового образа жизни;
- укрепление физического здоровья учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие разностороннему физическому развитию;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- формирование и поддержание правильной осанки;
- профилактика миопии, плоскостопия и других заболеваний;
- формирование представлений, знаний, умений и навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий в экологически неблагоприятных условиях (для проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

Учебный материал программы распределен по следующим разделам: введение в школьную жизнь (только в 1-ом классе);

знания;
двигательные умения и навыки;
развитие двигательных способностей.

Содержание уроков раздела «Введение в школьную жизнь» преимущественно составляют подвижные игры программы дошкольного образования «Пралеска», предусмотренные для группы «Фантазеры» (Минск, НИО, 2007, стр. 246-247).

Темы раздела «Знания» планируются к освоению на уроках физической культуры и здоровья в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3-5 минут) рассказов, бесед.

Раздел «Умения, навыки, способы деятельности» включает в себя физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, прыжки, метания, лазания, упражнения в равновесии, акробатические упражнения, передвижение на лыжах, плавание.

Содержание раздела «Развитие двигательных способностей» включает в себя подвижные игры и игровые задания, тестовые упражнения и критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся, примерный перечень домашних заданий и рекомендации по недельному двигательному режиму школьников.

На каждом уроке физической культуры и здоровья рекомендуется планировать игровую деятельность учащихся. При использовании в уроках подвижных игр и игровых заданий решаются следующие задачи:

- закрепление и совершенствование двигательных умений, навыков и изученных способов деятельности;

- развитие координационных (точное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движений, сохранение равновесия, быстрое и своевременное реагирование на изменяющиеся ситуации, согласованность одновременных и последовательных движений различными частями тела, воспроизведение темпа и ритма движений) и кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости) способностей.

Тестовые упражнения используются исключительно для мотивации учебной деятельности, индивидуализации и коррекции содержания образовательного процесса. Учащиеся первого класса выполняют тестовые упражнения только один раз в учебном году - в мае месяце. Учащиеся второго, третьего и четвертого классов тестируются два раза в течение учебного года – в сентябре и мае. Уровень развития двигательных способностей учащихся III-IV классов не учитывается при определении итоговых отметок за четверть и учебный год.

Содержание учебной программы рассчитано на его освоение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры, занимаются отдельно от уроков физической культуры по специальным программам, утверждаемым Министерством образования Республики Беларусь.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется в

соответствии с нормативными документами Министерства образования и Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от двигательной активности на уроках физической культуры и здоровья, присутствуют на них и выполняют не противопоказанные индивидуальные задания под контролем учителя.

В целях эффективного решения задач физического воспитания учащихся начальных классов содержание уроков физической культуры и здоровья должно быть тесно взаимосвязано с двигательной активностью школьников в режиме учебного и продленного дня, с участием школьников во внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для повышения оздоровительного эффекта учебного предмета «Физическая культура и здоровье» рекомендуется как можно чаще проводить занятия с детьми на открытых пришкольных площадках.

I КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
Введение в школьную жизнь	4
Знания	4
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Умения, навыки, способы деятельности	60
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	8
Ходьба	2
Бег	4
Прыжки	5
Метания	4
Лазание и перелезание	5
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Элементы спортивных игр	4
Передвижение на лыжах ¹	10
Плавание ²	до 16 часов
Развитие двигательных способностей ³	
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование ⁴	3
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
ВСЕГО:	68

¹ При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем

² При наличии условий для обучения плаванию в объеме до 16 часов за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

³ Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

⁴ Планируется на последние две недели учебного года

ВВЕДЕНИЕ В ШКОЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Игры с бегом: "Ловишки", "Уголки", "Охотники и обезьяны", "Парный бег", "Мышеловка", "Мы – веселые ребята", "Караси и щука", "Хитрая лиса", "Встречные перебежки", "Пустое место", "Затейники".

Игры с ползанием и лазанием: "Кто скорее до флажка", "Медведь и пчелы", "Пожарные на учении".

Игры с метанием: "Охотники и зайцы", "Брось за флажок", "Попади в обруч", "Сбей кегли", "Мяч водящему", "Школа мяча".

ЗНАНИЯ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на спортивной площадке, лыжне, в бассейне). Правила безопасного передвижения к местам занятий. Правила поведения во дворах, на игровых и спортивных площадках во внеучебное время. Меры предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома.

Гигиенические знания. Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося первого класса. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности, легенды и мифы Олимпиад, программа и участники Олимпийских игр, последние Олимпийские игры древности.

УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Направо!", "Налево!", "Класс, шагом марш!" "Класс, стой!".

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом, скакалкой; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гимнастики; подтягивание в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис на согнутых руках.

Ходьба. Ходьба обычным и широким шагом, на носках, с удержанием в различных положениях гимнастической палки, мяча, по разметкам, по линии, переступая через препятствия, под музыкальное сопровождение.

Бег. Бег в медленном, среднем, быстром темпе, на носках, с подниманием бедра, с изменением направления по сигналу, с ускорением, в чередовании с ходьбой, челночный бег 4х9м; бег 30 м. с высокого старта, 6-минутный бег или

бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки. Имитация прыжков птиц, животных; прыжки "по кочкам", через "удочку", через короткую и длинную скакалку; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног; прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20—25 см); прыжки в длину с малого (5—6 шагов) разбега.

Метания. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля двумя руками, перебрасывание из руки в руку; удары о пол и ловля после отскока двумя руками; метание малого мяча с места в щит с расстояния 2—3 м из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения сидя ноги врозь, двумя руками снизу из исходного положения стоя ноги врозь.

Лазание. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине. Перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед. Кувырок вперед в группировке.

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута; ходьба по прямой линии на полу, по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки.

Элементы спортивных игр. Подбрасывание волейбольного мяча¹ и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Передвижение на лыжах. Одевание, снятие лыж. Стойки на лыжах: основная, высокая, низкая. Ступающий и скользящий шаги без палок, с палками. Повороты переступанием на месте. Подъем в гору лесенкой. Спуски с гор в высокой стойке.

Плавание. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде. Скольжение лежа на груди с опорой руками о плавательную доску и без опоры; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди.

Игровые задания: «Спрячься в воду»; «Лягушата», «Поплавок».

Игры: «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море»,

¹ Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25-30 см.

«Охотники и утки», «Качели».

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ¹

Подвижные игры и игровые задания используются на уроках физической культуры и здоровья для закрепления и совершенствования изученных двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочка—березка», «Рыбки—крабики».

Игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для совершенствования координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Калим-бам-ба», «Метка», «Веревка-змея», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с прыжками: «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с метаниями: «Передал — садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали — тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры с передвижением на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

Игры с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

¹ В раздел включены игры и игровые задания, которые используются учителем по выбору.

ТЕСТИРОВАНИЕ.

Тестовые упражнения выполняются учащимися в конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблице.

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек I класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	95	100	105	110	114	117	120	125	130 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	14,7 и более	14,6	14,0	13,6	13,3	13,1	12,8	12,5	12,2	11,8 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), к- во раз	10 и менее	11	13	14	15	16	17	18	20	22 и более
4.	Наклон вперед (см)	-3 и менее	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6 и более
5.	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,7	7,4	6,9	6,8	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 500м, (мин,с)	650 и менее 4,11 и более	660 4,10	760 3,50	800 3,40	850 3,30	890 3,20	920 3,10	970 3,00	1000 2,50	1110 и более 2,30 и менее

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков I класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	104	110	115	120	122	127	130	136	142 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	14,0 и более	13,9	13,3	13,0	12,8	12,5	12,3	12,0	11,8	11,4 и менее
3.	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	5	7	8	10	12	15	18	23 и более
4.	Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	2	4	5	7	10 и более
5.	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,5	7,2	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2	6,0 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 800м, (мин,с)	700 и менее 6,31 и более	710 6,30	800 6,00	860 5,30	900 5,10	950 5,00	1000 4,50	1020 4,40	1080 4,20	1140 и более 4,00 и менее

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Ежедневно выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики, разученный на уроках физической культуры.

В летний период ежедневно играть на спортивной площадке со сверстниками в подвижные игры, разученные на уроках физкультуры, ездить на велосипеде, метать мяч в цель (например, в баскетбольное кольцо), подтягиваться в висе на высокой перекладине (мальчики), подтягиваться в висе стоя на низкой перекладине (девочки), выполнять наклоны вперед с прямыми ногами «кто глубже», прыгать через короткую и длинную скакалку. В выходные дни осуществлять с родителями пешие прогулки, играть в подвижные игры.

Зимой кататься на коньках, ходить на лыжах, лепить снеговиков, строить снежные крепости. В выходные дни с родителями проводить лыжные прогулки, кататься на лыжах и санках.

ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НЕДЕЛЬНОМУ ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ УЧАЩИХСЯ I КЛАССА ¹

№ п/п	Виды двигательной деятельности ²	Объем двигательной деятельности за неделю	
		мальчики	девочки
1.	Бег в играх во дворе с товарищами (км) или	6-8	5-7
2.	Ходьба на лыжах (км)	7-9	6-8
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	500-600	500-600
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или	30-45	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		60-80
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30-50	30-50 на повышенной опоре
7.	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед ("складка с задержкой 5-8 с") (кол-во раз) или	20-30	20-30
8.	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед «до отказа» (кол-во раз)	50-60	50-60
9.	Из положения лежа на спине руки за головой, поднятие и опускание туловища (кол-во раз) или	20-30	20-30
10	поднятие прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	30-40	30-40

¹Для учащихся, не занимающихся в спортивных или физкультурных группах

²Упражнения выполняются в дни, свободные от уроков физической культуры и здоровья

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ I КЛАСС:

Иметь представление:

о здоровье, здоровом образе жизни и месте в нем физических упражнений;
об Олимпийских играх древности.

Знать и выполнять:

правила безопасного поведения на уроках физической культуры и
здоровья;

режим учебного и выходного дня;

гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;

простейшие правила самостоятельных занятий физическими
упражнениями и выполнения домашних заданий;

изученные упражнения и способы деятельности.

Уметь:

играть в разученные подвижные игры;

технически правильно выполнять тестовые упражнения;

соблюдать требования здорового образа жизни.

II КЛАСС.

Примерное распределение учебного материала

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
Знания	4
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Умения, навыки, способы деятельности	64
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	8
Ходьба	2
Бег	5
Прыжки	5
Метания	4
Лазание и перелезание	5
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Элементы спортивных игр	4
Передвижение на лыжах ¹	10
Плавание ²	до 16 часов
Развитие двигательных способностей³	
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование ⁴	6
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
ВСЕГО:	68

¹ При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем

² При наличии условий для обучения плаванию в объеме до 16 часов за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

³ Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

⁴ Планируется по 3 часа в I и IV четвертях

ЗНАНИЯ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила поведения при травмах и несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде.

Гигиенические знания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн.

Здоровый образ жизни. Понятие и влияние здорового образа жизни второклассника на состояние здоровья, настроение, успехи в учебе.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения тестовых упражнений: челночный бег, подтягивание в висе, наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, бег 30 м, 6-минутный бег. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление о современных Олимпийских играх. Олимпийская символика и атрибутика (эмблема олимпийских игр, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды). Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Строевые упражнения. Расчет на "первый-второй", размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; передвижение в колонне по одному с выполнением команд "В обход — шагом марш!", "Противоходом налево (направо) — марш!", "По диагонали — марш!".

Общеразвивающие упражнения. Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; круговые движения руками в выпадах. Наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Ходьба. Ходьба на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра.

Бег. Бег на месте, по разметкам, "змейкой" и "восьмеркой", с высокого старта 30 м, челночный бег 4 x 9 м, на заданное расстояние и время.

Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега, на двух ногах по разметкам, на одной ноге "по классам" (квадратам), в глубину с мягким приземлением, через короткую и длинную скакалку.

Метания. Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания. Метание малого мяча с места на дальность из исходного положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3—4 м.

Лазание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в

вертикальном направлении разноименным и одноименным способами. Подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке; на перекладине в висе (мальчики), в висе стоя (девочки).

Акробатические упражнения. Быстрая группировка из основной стойки руки вверху ладонями вперед, из упора присев, из положения лежа на спине руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги. Перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекал в сторону в группировке из стойки на коленях.

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами; то же с поднятыми в стороны руками стоя на полу, на скамейке. Ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки, бег по гимнастической скамейке. Повороты кругом стоя на гимнастической скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

Элементы спортивных игр. Броски волейбольного мяча¹ одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Передвижения на лыжах. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному. Одевание лыж на снегу. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с горок с небольшим уклоном. Подъем в гору ступающим шагом.

Плавание. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставка предметов со дна, открывая глаза в воде. Скольжение лежа на груди, лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна или с поддержкой партнера. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Согласованные движения рук с дыханием стоя на дне и в сочетании с ходьбой. Плавание с опорой одной и двумя руками о доску. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки. Соскок с бортика в воду вниз ногами с различными положениями рук. Спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверху.

¹ Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25-30 см.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности и подвижным играм, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. «Попробуй поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Запрещенное движение», «Мы веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?».

Игры и игровые задания с бегом. «Быстро возьми — быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы — веселые ребята», «Конники-спортсмены».

Игры и игровые задания с прыжками. «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики», «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».

Игры и игровые задания с метаниями. «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал — садись», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

Игры и игровые задания с лазанием. «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах. «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Оленьи упряжки», «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».

Игры и игровые задания с плаванием. «Салки на воде», «Аист», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Насос», «Невод», «Карасики и щука», «Поезд в туннеле», «Карусель», «Волны и море», «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени».

Игры с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

ТЕСТИРОВАНИЕ.

Тестовые упражнения выполняются учащимися в начале и конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблице.

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек II класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	100 и менее	101	114	119	123	125	130	132	137	142 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	13,9 и более	13,8	13,1	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), к- во раз	10 и менее	11	14	16	17	18	19	20	21	24 и более
4.	Наклон вперед (см)	-5 и менее	-4	1	2	3	4	7	8	10	12 и более
5.	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,5	7,1	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 800м, (мин,с)	700 и менее 6,41 и более	710 6,40	800 6,00	870 5,30	920 5,10	960 4,50	1000 4,40	1030 4,30	1080 4,20	1150 и более 4,00 и менее

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков II класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	109 и менее	110	120	125	130	135	140	142	148	154 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0 и менее
3.	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	7	9	11	13	15	18	22	29 и более
4.	Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-2	0	1	2	3	5	7	10 и более
5.	Бег 30 м (с)	7,4 и более	7,3	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,7 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 1000м, (мин,с)	760 и менее 7,41 и более	770 7,40	890 6,50	950 6,20	1000 6,00	1030 5,50	1090 5,30	1130 5,20	1190 5,00	1220 и более 4,50 и менее

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Ежедневно выполнять комплексы гимнастических упражнений (с предметами, без предметов), разученных на уроках физической культуры, кататься на лыжах, ездить на велосипеде, подтягиваться в висе лежа, в висе поднимать согнутые в коленях ноги, прыгать через короткую и длинную скакалку, сгибать и разгибать руки в упоре лежа на скамейке, играть в подвижные игры. По выходным дням выезжать с родителями в лес, на реку, озеро. Ходить на каникулах в походы (пешие, на велосипедах).

ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НЕДЕЛЬНОМУ ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ УЧАЩИХСЯ II КЛАССА

№ № п\п	Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности за неделю	
		мальчики	девочки
1.	Бег (км) или	6-8	5-7
2.	Ходьба на лыжах (км)	7-9	6-8
3.	Прыжки со скакалкой (кол. раз)	500-600	500-600
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или	30-45	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)		60-80
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30-50	30-50 на повышенной опоре
7.	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед (“складка с задержкой 5-8 с”) (кол-во раз) или	20-30	20-30
8.	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (кол-во раз)	50-60	50-60
9.	Из положения лежа на спине руки за головой, поднятие и опускание туловища (кол-во раз) или	20-30	20-30
10	Поднятие прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	30-40	30-40

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ ВТОРОЙ КЛАСС:

Знать:

правила здорового образа жизни;
влияние здорового образа жизни на здоровье и настроение;
олимпийскую символику;
церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий;

гигиенические требования к одежде и осанке, правила дыхания и изученных гигиенических процедур;

требования, предъявляемые к здоровому образу жизни;

правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Знать и выполнять:

строевые команды и упражнения;

игровые задания с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием;

подтягивания, лазания и перелезания;

упражнения для формирования правильной осанки.

Уметь:

играть в разученные подвижные игры;

метать малый мяч на дальность, в цель и на заданное расстояние;

постоянно поддерживать правильную осанку;

правильно выполнять тестовые упражнения;

держаться на воде и плавать с помощью плавательной доски.

III КЛАСС.

Примерное распределение учебного материала

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
Знания	4
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5
Олимпизм и олимпийское движение.	0,5
Умения, навыки, способы деятельности	66
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	4
Ходьба	2
Бег	6
Прыжки	6
Метания	6
Лазание и перелезание	6
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Элементы спортивных игр	6
Передвижение на лыжах ¹	9
Плавание ²	до 24 часов
Развитие двигательных способностей³	+
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование	6
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
ВСЕГО:	70

¹ При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем

² При наличии условий для обучения плаванию в объеме до 24 часов за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

³ Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

ЗНАНИЯ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Переохлаждение и меры предупреждения. Значение и правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность ученика. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений.

Здоровый образ жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье школьника. Правила здорового образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различные времена года.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий. Упражнения для формирования правильной осанки. Понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости.

Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Страны и города, в которых проводились Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.

УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд: «Противоходом по одному налево и направо в обход — марш!», «Змейкой — марш!».

Общеразвивающие упражнения. Выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. П.). Приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками. Наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Ходьба. Ходьба со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо.

Бег. Бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, на расстояние в течение до 6 минут, челночный бег 4х9 м.

Прыжки. Прыжки на месте толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину, в высоту с разбега через резинку, через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах.

Метания. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4—5 м.

Лазание, подтягивание. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны. «Мост» из положения лежа на спине.

Упражнения в равновесии. На рейке перевернутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне) ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 180 и 360 градусов стоя на двух ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев.

Элементы спортивных игр. Броски волейбольного мяча¹ одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Передвижение на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Плавание. Прыжок в воду вниз ногами. Спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх. Выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение лежа на груди и на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью ног с опорой руками о доску. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки. Плавание с помощью рук. Проплывание отрезков 6-12 метров в полной координации движений.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в

¹ Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25-30 см.

процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности и подвижным играм, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

В III классе необходимо планировать и осуществлять целенаправленное развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног, статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости мышц сгибателей рук (девочки), силы мышц разгибателей рук (мальчики, девочки), гибкости (девочки), динамической силовой выносливости мышц сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости мышц сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Игры и игровые задания с выполнением строевых команд. «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки», «Салки», «Вьюны».

Игры и игровые задания с бегом. «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Круговая эстафета».

Игры и игровые задания с прыжками. «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

Игры и игровые задания с метаниями. «Попробуй отбери!», «Передал — садись», «Переброска мячей», «Мяч — капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах. «Пятнашки простые», «Кто дальше?», «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «За мной!», эстафета без палок.

Игры с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тестовые упражнения выполняются учащимися в начале и конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблице.

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек III класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	121	127	131	135	138	141	147	154 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), к-во раз	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
4.	Наклон вперед (см)	-4 и менее	-3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
5.	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 800м, (мин,с)	770 и менее 6,11 и более	780 6,10	890 5,20	930 5,00	980 4,50	1000 4,40	1030 4,30	1080 4,20	1120 4,00	1190 и более 3,50 и менее

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков III класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	126и менее	127	132	139	142	146	150	153	159	165 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	12,7и более	12,6	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1	10,9	10,6 и менее
3.	Вис на согнутых руках (с)	5 и менее	6	9	12	14	17	20	24	30	37 и более
4.	Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-3	0	1	3	4	5	8	10 и более
5.	Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,5 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 1000м, (мин,с)	910 и менее 6,31 и более	920 6,30	1000 6,00	1040 5,45	1080 5,35	1110 5,25	1150 5,15	1200 4,55	1230 4,45	1280 и более 4,35 и менее

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Ежедневно выполнять комплексы утренней гимнастики, разученные на уроках физической культуры, играть в подвижные игры, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, подтягиваться в висе и в висе лежа, поднимать туловище из положения лежа на спине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа от пола и от скамейке.

ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НЕДЕЛЬНОМУ ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ УЧАЩИХСЯ III КЛАССА

№ п\п	Виды двигательной деятельности ¹	Объем двигательной деятельности за неделю	
		мальчики	девочки
1.	Бег (км)	7-9	6-7
2.	или Ходьба на лыжах (км)	9-10	7-8
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	600-700	600-700
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	40-50	-
5.	или Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	60-80	60-80
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35-55	40-50 на повы- шенной опоре
7.	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед (“складка с задержкой 5-8 с”) (кол-во раз)	25-35	25-35
8.	или Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (кол. Раз)	55-65	55-65
9.	Из положения лежа на спине руки за головой, поднятие и опускание туловища (кол-во раз)	25-35	25-35
10	или Поднятие прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	35-50	35-50

¹ упражнения выполняются в дни, свободные от занятий физкультурой

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ ТРЕТИЙ КЛАСС:

Знать:

влияние вредных привычек на здоровье школьника;
виды спорта, входящие в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Знать и соблюдать:

правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий;

гигиенические требования к одежде и осанке, правила дыхания и изученных гигиенических процедур;

правила и требования к здоровому образу жизни;
двигательный режим с учетом своего возраста и пола.

Знать и уметь правильно выполнять:

упражнения для формирования правильной осанки;
подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
тестовые упражнения.

Уметь:

играть, в том числе и самостоятельно, в изученные подвижные игры;
правильно распределять свои силы в беге на заданное время;
метать малый мяч на дальность и в цель;
правильно использовать изученные способы передвижения на лыжах;
правильно прыгать в воду, проплывать не менее 10-12 м;
выполнять тестовые упражнения с индивидуально максимальным результатом.

4 КЛАСС

Примерное распределение учебного материала (в часах) на учебный год

Разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
Знания	4
Основы безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Здоровый образ жизни	1
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5
Олимпизм и олимпийское движение.	0,5
Умения, навыки, способы деятельности	66
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	4
Ходьба	2
Бег	6
Прыжки	6
Метания	6
Лазание и перелезание	6
Акробатические упражнения	8
Упражнения в равновесии	4
Элементы спортивных игр	6
Передвижение на лыжах ¹	9
Плавание ²	до 24 часов
Развитие двигательных способностей³	+
Подвижные игры и игровые задания	+
Тестирование	6
Примерные домашние задания	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
ВСЕГО:	70

¹ При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем

² При наличии условий для обучения плаванию в объеме до 24 часов за счет раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

³ Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности»

ЗНАНИЯ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей.

Олимпизм и олимпийское движение. Олимпийская страна Беларусь. Спортсмены Республики Беларусь – чемпионы и призеры Олимпийских игр.

УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Строевые упражнения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; выполнение команд «Через центр по одному — марш!».

Общеразвивающие упражнения. Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Ходьба. Ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение.

Бег. Бег семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ногой, с ускорением, челночный бег 4 x 9 м, 30 м на результат, на расстояние в течение до 6 минут.

Прыжки. Прыжки в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега через резинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в направлении метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.

Лазание, подтягивание. Лазание по канату в два приема, в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Подтягивание в висе

стоя на низкой и в висе на высокой перекладине.

Акробатические упражнения. Из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев, кувырок вперед и назад, перекаат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. **Упражнения для формирования правильной осанки:** с предметом на голове лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям, ходьба боком по рейке перевернутой гимнастической скамейки, повороты на 180° и 360° стоя на рейке гимнастической скамейки, ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в равновесии. На гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом, ходьба с предметом на голове с поворотами на 180° и 360°, поворот прыжком влево и вправо на 90°, упор присев стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев.

Элементы спортивных игр. Подбрасывание волейбольного мяча¹ и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180 и 360 градусов. Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно. Удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в приседе и сидя на полу. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5 – 2 метра от пола).

Передвижение на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом, спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок, торможение «плугом», повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой» и «елочкой», передвижение на лыжах изученными способами до 2 км.

Плавание. Прыжок с бортика в воду вниз ногами. Спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх. Скольжение лежа на груди и на спине. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Плавание с помощью ног с опорой и без опоры руками о доску. Плавание с помощью рук. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки. Проплывание отрезков 6-12-25 метров в полной координации движений. Плавание 25 м на груди или на спине.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности и подвижным играм, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

¹ Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25-30 см.

В IV классе осуществляется целенаправленное развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием ориентирования в пространстве, равновесия статического (мальчики), точности движений руками (девочки), быстроты движений руками и ногами (мальчики, девочки), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств рук и ног (девочки), гибкости (мальчики), общей и динамической силовой выносливости (девочки).

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. «Бег в паре со скакалкой», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки».

Игры и игровые задания с ходьбой и бегом. «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

Игры и игровые задания с прыжками. «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками.

Игры и игровые задания с метаниями. «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко — собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест».

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах. «Найди флажок», «Точный поворот», «Где звенит?», «Коньковый ход», «Пустое место», «Быстрый лыжник», «Упряжка», «Два дома», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Не задень», «Змейка», эстафета без палок.

Игры и игровые задания с плаванием. «Дельфины», «Вьюны», «Мачта», «Кто выше выпрыгнет», «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч», эстафеты с доской, с мячом.

Игры с выполнением тестовых упражнений «Выполняй без ошибок».

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тестовые упражнения выполняются учащимися в начале и конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблице.

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей девочек IV класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	124 и менее	125	131	136	140	143	148	150	155	163 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	12,7 и более	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,5	11,2	11,0	10,8 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), к- во раз	14 и менее	15	17	18	19	-	20	22	23	25 и более
4.	Наклон вперед (см)	-5 и менее	-4	-1	1	3	4	5	7	10	12 и более
5.	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 800м, (мин,с)	830 и менее 5,41 и более	840 5,40	940 5,10	980 4,50	1000 4,40	1040 4,30	1070 4,20	1100 4,10	1150 3,50	1210 и более 3,40 и менее

Шкала оценки уровня развития двигательных способностей мальчиков IV класса

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места (см)	134и менее	135	140	145	150	155	160	165	170	175 и более
2.	Челночный бег 4х9м (с)	12,2и более	12,1	11,8	11,5	11,3	11,1	11,0	10,8	10,6	10,4 и менее
3.	Вис на согнутых руках (с)	6 и менее	7	10	13	15	18	21	25	30	42 и более
4.	Наклон вперед (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	2	4	5	7	8 и более
5.	Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,7	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7 и менее
6.	Шестиминутный бег (м) или бег 1000м, (мин,с)	990 и менее 6,01 и более	1000 6,00	1040 5,50	1100 5,30	1150 5,10	1200 5,00	1230 4,50	1250 4,40	1300 4,30	1350 и более 4,20 и менее

ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Ежедневно выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами и без предметов, играть в подвижные игры, кататься на лыжах и на велосипеде, подтягиваться в висе (мальчики) и в висе лежа (девочки), поднимать туловище из положения лежа на спине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа от пола (мальчики) и от скамейки (девочки).

ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НЕДЕЛЬНОМУ ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ УЧАЩИХСЯ IV КЛАССА

№ п/п	Виды двигательной деятельности*	Объем двигательной деятельности за неделю	
		мальчики	девочки
1.	Бег (км) или	8-10	7-9
2.	Ходьба на лыжах (км)	10-12	8-10
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	700-900	700-900
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или	40-50	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	60-80	60-80
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35-55	40-50 на повышенной опоре
7.	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед ("складка с задержкой 5-8 с") (кол-во раз) или	25-35	25-35
8.	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (кол-во раз)	55-65	55-65
9.	Из положения лежа на спине руки за головой, поднятие и опускание туловища (кол-во раз) или	25-35	25-35
10	Поднятие прямых ног из положения лежа на спине (кол-во раз)	35-50	35-50

* Для учащихся, не занимающихся дополнительно к урокам в спортивных или физкультурных группах

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

правила безопасного поведения при организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, понимать значение их выполнения для сохранения и улучшения здоровья;

значение и правила здорового образа жизни;

двигательный режим учебного и выходного дня учащегося;

понятие правильной осанки и правила ее формирования;

значение и простейшие правила закаливания организма;

понятие уровня развития двигательных способностей, правила выполнения тестовых упражнений;

названия и назначение изученных упражнений и способов деятельности;

правила проведения изученных подвижных игр.

Олимпийские игры древности (как часто они проводились, где проходили соревнования, кто принимал в них участие, как назывались победители древних Олимпийских игр древности, чем они награждались);

Олимпийские игры современности (зимние и летние Олимпийские игры, олимпийские виды спорта, страны и города, где проводились Олимпийские игры, эмблема олимпийских игр, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды. фамилии белорусских чемпионов и призеров Олимпийских игр.

Учащиеся должны уметь:

соблюдать правила безопасного поведения во время физкультурных занятий, праздников и спортивных соревнований;

поддерживать правильную осанку на уроках, во время самоподготовки, в быту и во время занятий физическими упражнениями;

измерить и оценить результаты показателей физического развития и уровня развития двигательных способностей («лучше», «хуже»);

самостоятельно выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с инвентарем (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка).

технически правильно выполнять тестовые упражнения;

объяснить правила выполнения изученных физических упражнений и способов деятельности;

играть в изученные подвижные игры;

Учащиеся должны быть готовы:

использовать полученные знания, умения, навыки во время выполнения физических упражнений;

соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;

играть в разученные подвижные игры без помощи учителя;

показать индивидуально максимальный результат в тестовых упражнениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов, М.Ф. Лыжная подготовка в школе: пособие / М.Ф. Антонов. – Минск: Полымя, 1998. – 253 с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.
3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
4. Запрудский, Н.И. Современные школьные технологии: пособие для учителей / Н.И. Запрудский. – Минск, 2003. – 288 с.
5. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и факультетов физ. культуры / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
6. Канищев, А.Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: метод. рекомендации / А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. – Минск, 2002. – 43 с.
7. Канищев, А.Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися: метод. рекомендации / А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.
8. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Минск: НОК Беларуси; БАК, 2005. – 240 с.
9. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового образа жизни младших школьников / пособие для учителей начальных классов, воспитателей / Н.Т. Лебедева. – Минск: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
10. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
12. Эйдер, Е. Обучение движению: монография / Е. Эйдер, С.Д. Бойченко, В.В. Руденик. – Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. – 291 с.
13. Овчаров, В.С. Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся: метод. рекомендации / В.С. Овчаров. – Минск, 2004. – 68 с.
14. Петров, П.К. Методика проведения гимнастики в школе: учебник для студентов высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
15. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001. – 400 с.
16. Теория и методика физического воспитания: учебник для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
17. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.
18. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

19. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья: метод. рекомендации / В.П. Войтехович [и др.]. – Минск, 1998. – 87 с.

20. Булич, Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

21. Мальцев, А.И. Сценарии спортивных праздников в школе / А.И. Мальцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 219 с.

22. Смотрицкая, Г.Е. Основы гендерных знаний: учеб.-метод. пособие / Г.Е. Смотрицкая. – Минск: БГУФК, 2005. – 52 с.

23. Смотрицкая, Г.Е. Социализация учащихся средней общеобразовательной школы: гендерный контекст: метод. рекомендации для учителей средних общеобразовательных школ / Г.Е. Смотрицкая. – Минск: РИВШ, 2006. – 34 с.

24. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 432 с.