

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №9

**Согласовано**

Председатель

Управляющего совета

\_\_\_\_\_ Н.В.Иванкова

Протокол №33от 23.06.2015 г.

**Принято**

на заседании Педагогического  
совета протокол №9

22.06.2015г.

**Утверждено**

Директор школы

\_\_\_\_\_Л.В.Авдоница

Приказ № 118-а от 26.06.2015г.

**ИЗМЕНЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Шуя

2015 год

На основании Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» внести дополнения в рабочую программу (далее РП) начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Дополнить словами следующие разделы:

Раздел рабочей программы	дополнить
<b>Пояснительная записка</b>	<p><b>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>укрепление</i> здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;</li> <li>– <i>формирование</i> установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>
<b>Содержание курса</b>	
<i>Знания о физической культуре</i>	<b>Из истории физической культуры.</b> История создания и развития ГТО (БГТО).
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Недельный двигательный режим I и II ступени в соответствии с ВФСК ГТО.</p>

Внести в содержание разделов учебного курса следующие вопросы:

Раздел	Класс	дополнить
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>1 класс</b>	<p>Недельный двигательный режим I ступени в соответствии с ВФСК ГТО.</p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>2 класс</b>	<p>Недельный двигательный режим I ступени в соответствии с ВФСК ГТО.</p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы упражнений</p>

		направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3 класс</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО. <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4 класс</b>	История создания и развития ГТО (БГТО)
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО. Индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В разделе рабочей программы «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА» учитывать нормативы ВФСК ГТО в пункте «Требования к уровню подготовки обучающихся» (базовый уровень):

#### 1 класс

- демонстрировать уровень физической подготовленности, (в том числе выполнять недельный двигательный режим 1 ступени ВФСК ГТО).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	13	6	5	11	5	4
Подтягивание на высокой перекладине	4	3	2			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	9	7	11	5	4
Прыжок в длину с места, см	140	120	115	135	115	110

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук
Метание теннисного мяча в цель	4	3	2	4	3	2
Бег на лыжах на 1 км	8.00	8.30	8.45	8.30	9.00	9.15
Бег на лыжах на 2 км	Без учета времени					
Смешанное передвижение 1.5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
Плавание без учета времени (м)	15	10	10	15	10	10
Бег 30 м с высокого старта, с	5.9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Челночный бег 3x10м	9,2	10,1	10,4	9.7	10,7	10,9
Смешанное передвижение 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности, (в том числе выполнять недельный двигательный режим 1 ступени ВФСК ГТО).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (дев), на высокой (мал), кол-во	4	3	2	11	5	4

раз						
Подтягивание на высокой перекладине	4	3	2			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	9	7	11	5	4
Прыжок в длину с места, см	140	120	115	135	115	110
Метание теннисного мяча в цель	4	3	2	4	3	2
Бег на лыжах на 1 км	8.00	8.30	8.45	8.30	9.00	9.15
Бег на лыжах на 2 км	Без учета времени					
Смешанное передвижение 1.5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
Плавание без учета времени (м)	15	10	10	15	10	10
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Достать ладони	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Достать ладони	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Бег 30 м с высокого старта, сек	5.9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Челночный бег 3x10м	9,2	10,1	10,4	9.7	10,7	10,9
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

- демонстрировать уровень физической подготовленности, (в том числе выполнять недельный двигательный режим 2 ступени ВФСК ГТО).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	2			
Подтягивание в висе лежа, кол-во р.				15	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	12	9	12	7	5
Наклон вперед, не	Достать	Касание	Касание	Достать	Касание	Касание

сгибая ног в коленах	пол ладонями	пола пальцам и рук	е пола пальца ми рук	пол ладонями	е пола пальца ми рук	е пола пальца ми рук
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	125
С разбега (см)	290	220	190	260	200	190
Метание мяча весом 150г	32	27	24	17	15	13
Бег 60 м с высокого старта, с	10,5	11,8	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег 1000 м, мин. с	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
Плавание без учета времени (м)	50	25	25	50	25	25
Бег на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег на лыжах 2 км,	Без учета времени					
Кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					

#### 4 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности, (в том числе выполнять недельный двигательный режим 2 степени ВФСК ГТО).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3	2			
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				15	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	12	9	12	7	5
Наклон вперед, не	Достать пол	Касание пола	Касание пола	Достать пол	Касание пола	Касание пола

сгибая ног в коленях	ладоням и	пальцам и рук	пальцам и рук	ладоням и	пальцам и рук	пальцам и рук
Бег 60 м с высокого старта, с	10,5	11,8	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег 1000 м, мин. с	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	125
С разбега	290	220	190	260	200	190
Метание мяча весом 150г	32	27	24	17	15	13
Плавание без учета времени (м)	50	25	25	50	25	25
Бег на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег на лыжах 2 км,	Без учета времени					
Кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					

Раздел РП «УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН» дополнить следующими вопросами:

№	ТЕМЫ	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока			
	История создания и развития ГТО (БГТО)				В процессе урока

Раздел: «Знания о физической культуре»	<b>1 класс</b>	
	№ урока	Тема урока
Возникновение физической культуры у древних людей.	№7	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Обучение метанию предмета на

		дальность.
Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	№9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.
<b>2 класс</b>		
Объяснение понятия «физическая культура как система знаний физическими упражнениями».	№6	Совершенствование строевых упражнений. Игра «Жмурки».
Возникновение первых спортивных соревнований.	№9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.
Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построений.	№26	Совершенствование кувырка вперед. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».
История зарождения древних Олимпийских игр.	№66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.
<b>3 класс</b>		
Физическая культура у народов Древней Руси.	№6	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.
Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	№59	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Контроль выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.
<b>4 класс</b>		
История создания и развития ГТО (БГТО).	№1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики.



История развития физической культуры в России в XVII- XIX вв. и ее значение для подготовки солдат русской армии.	№5	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.
Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО.	№10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	№92	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	№93	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Эстафетный бег.