

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы

Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373; с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1576
- Образовательная программа МБОУ «Гимназия № 32»»
- Учебный план МБОУ «Гимназия № 32»
- Примерная программа по учебному предмету – Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы В.И. Лях 4-е издание Москва «Просвещение» 2014 год.

### *Учебно-методический комплекс*

1. Программа по предмету – Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы В.И. Лях 4-е издание Москва «Просвещение» 2014 год.
2. Учебник по предмету – В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы. Москва Издательство «Просвещение» 2014 год.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч). В 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

### Уровень физической подготовки учащихся 1 – 4 классы

№	Физические способности	Контрольное упражнение ( тест )	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	1	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			2	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			3	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			4	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	1	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			2	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			3	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			4	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			2	110	125-145	165	100	125-140	155
			3	120	130-150	175	110	135-150	160
			4	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6- минутный бег, м	1	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			2	750	800-950	1150	550	650-850	950
			3	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			4	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	1 и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 – 9	11,5 и более
			2	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			3	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	13,0
			4	2	4 – 6	8,5	3	7 - 10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	1	2 – 3	4 и выше			
			2	1	2 – 3	4			
			3	1	3 – 4	5			
			4	1	3 – 4	5			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1				2 и ниже	4 – 8	12 и выше
			2				3	6 – 10	14
			3				3	7 – 11	16
			4				4	8 – 13	18