

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 236 – О от 17.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2018 – 2019 учебный год
1 – 4 КЛАСС

Ганненко Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», 2008.

Предметная линия учебников под редакцией: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** рабочей программы по физической культуре является:

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область. На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1, 2, 3, 4 классах согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с.Нялинское им. Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева» на 2018 - 2019 учебный год рабочая программа рассчитана на 405 часов, из расчёта 3 ч в неделю (1 класс – 99ч., 2 класс — 102 ч, 3 класс — 102 ч., 4 класс — 102 ч.). Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне, характеристика техничного выполнения;
- выполнение двигательных навыков из базовых видов спорта программы и применение умений в игровой и соревновательной деятельности;

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре. Содержание тем учебного курса

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: вскок на колени, соскок прогнувшись. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Перелезание, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибания туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением

вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Способы физической деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физической деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	6,0 - 6,2	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед, раз	17 и выше	14 - 16	7 и ниже	12 и выше	9 - 11	6 и ниже
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	11,2 и ниже	10,8- 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 –115	95 – 112
5	Выносливость	Бег 1000м, м	Без учёта времени					
		500м, мин	2.45 и ниже	3.23 – 2.46	4.46 и выше	3.05 и ниже	3.06 - 3.43	5.05 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладоням и	Коснуться я пола пальцами
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,8 –6,0	6,1 – 6,7	6,8 - 7,0	6,0 - 6,2	6,3 – 6,7	6,8 - 7,0

2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	19 и выше	16 - 18	9 и ниже	14 и выше	11 - 13	8 и ниже
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	11,2 и выше	10,8- 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
5	Выносливость	Бег 1000м, м без учёта времени	5.30 и ниже	5.31 - 6.08	7.30 и выше	5.50 и ниже	5.51 - 6.28	7.05 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	Коснуться лбом коленей	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами	Коснуться лбом коленей	Коснуться я пола ладонями	Коснуться пола пальцами
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	20	16 - 19	15 - 9	14	11 - 13	7 - 10
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,8 и выше	9,3 – 9,9	10,2 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	162 и выше	140 - 146	130 и ниже	155 и выше	135 - 150	120 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	5.15 и ниже	5.31 - 6.29	7.16 и выше	5.40 и ниже	5.41 - 6.54	7.41 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7,5 и выше	3 - 5	1 и ниже	13 и выше	4 - 7	2 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	12	8	5

		Подтягивание наперекладине из виса, раз	4	3	2			
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13	10	7	10	7	5

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 60м, сек	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	21	15 - 20	10	15	12 - 14	8 - 11
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,6 и ниже	9,0 – 9,5	9,9 и выше	9,1и ниже	9,5 – 9,0	10,4 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	170 и выше	153- 160	136 и ниже	156 и выше	139 - 150	122 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	достать пол пальцами	достать пол ладонями		достать пол пальцами	достать пол ладоням и	
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
		Подтягивание на перекладине из виса, раз	6	4	3			
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	16	12	12	14	11	8
9	Ходьба на лыжах 1 км		7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование 1класс, 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	Организационно – методические требования на уроках физической культуры.	1
2			Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
3			Техника челночного бега.	1
4			Тестирование челночного бега 3х10м.	1
5			Возникновение физической культуры и спорта. Метания.	1
6			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
7			Русская народная игра «Горелки». Передача мяча.	1
8			Олимпийские игры. Бег с заданием.	1
9			Что такое физическая культура. Прыжок в длину с разбега.	1
10			Ритм и темп. Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11			Подвижная игра «Мышеловка».	1
12			Личная гигиена человека. Прыжки на двух ногах с места.	1
13			Тестирование метания мешочка (мяча) на точность.	1
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
16			Тестирование прыжка в длину с места.	1
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
18			Тестирование «Вис на согнутых руках».	1
19			Стихотворное сопровождение на уроках.	1
20			Стихотворное сопровождение на уроках.	1
21			Ловля и броски в парах.	1
22			Подвижная игра «Осада города».	1
23			Индивидуальная работа с мячом.	1
24			Школа укрощения мяча.	1
25			Подвижная игра «Ночная охота».	1
26			Глаза закрывай – упражненье начинай.	1
27			Подвижные игры.	1
28		Гимнастика	ТБ на занятиях гимнастикой. Перекаты.	1
29			Разновидности перекатов.	1
30			Техника выполнения кувырка вперед.	1
31			Кувырок вперед.	1
32			Стойка на лопатках. Мост.	1
33			Стойка на лопатках. Мост.	1
34			Стойка на голове.	1
35			Лазание по гимнастической стенке.	1
36			Перелезание на гимнастической стенке.	1
37			Висы на перекладине.	1
38			Круговая тренировка.	1
39			Прыжки со скакалкой.	1
40			Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1
41			Круговая тренировка.	1

42			Вис углом и вис согнувшись на низкой перекладине.	1
43			Вис прогнувшись на перекладине.	1
44			Переворот назад и вперёд на низкой перекладине.	1
45			Упражнения с обручем. Вращение обруча.	1
46			Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
47			Варианты вращения обруча.	1
48			Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
49		Л/подготовка	ТБ на лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок.	1
50			Скользкий шаг без лыжных палок.	1
51			Повороты на лыжах переступанием.	1
52			Ступающий шаг с палками	1
53			Скользкий шаг с лыжными палками.	1
54			Повороты на лыжах переступанием с палками.	1
55			Подъём и спуск под уклон без палок.	1
56			Подъём и спуск под уклон без палок.	1
57			Передвижение на лыжах 1 км.	1
58			Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».	1
59			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
61		Гимнастика	Лазание по канату.	1
62			Подвижная игра «Белочка – защитница».	1
63			Преодоление полосы препятствий.	1
64			Преодоление усложненной полосы препятствий.	1
65			Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
66			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
67			Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
68			Прыжки в высоту.	1
69			Броски и ловля мяча в парах.	1
70			Броски и ловля мяча в парах.	1
71			Техника ведение мяча.	1
72			Ведение мяча в движении.	1
73			Эстафеты с мячом.	1
74			Подвижные игры с мячом.	1
75			Подвижные игры.	1
76			Броски мяча через волейбольную сетку.	1
77			Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
78			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
79			Броски мяча в сетку и ловля мяча отскочившего от неё.	1
80			Броски набивного мяча способами от груди и снизу.	1
81			Броски набивного мяча способами от груди и снизу.	1
82			Подвижная игра «Точно а цель».	1
83			Тестирование «Вис на согнутых руках».	1
84			Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
85			Тестирование прыжка в длину с места.	1
86			Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
87			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
88			Техника метания на точность (разные предметы).	1
89			Тестирование метания мешочка (мяча) на точность.	1
90			Подвижные игры.	1

91			Беговые упражнения.	1
92			Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
93			Тестирование челночного бега 3х10м.	1
94			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
95			Командная игра «Хвостики».	1
96			Русская народная игра «Горелки».	1
97			Командные подвижные игры.	1
98			Игры с мячом. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	1
99			бег в чередовании с ходьбой 1000м. Игры.	1

Тематическое планирование 2 класс, 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и организационно – методические указания.	1
2			Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
3			Техника челночного бега.	1
4			Тестирование челночного бега 3х10м.	1
5			Техника метания мешочка на дальность.	1
6			Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7			Упражнения на развитие координации движений	1
8			Физические качества.	1
9			Техника прыжка в длину с разбега.	1
10			Прыжок в длину с разбега.	1
11			Прыжок в длину с разбега на результат.	1
12			Подвижные игры.	1
13			Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14			Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
16			Тестирование прыжка в длину с места.	1
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18			Тестирование «Вис на согнутых руках».	1
19		П/игры	Подвижная игра «Кот и мыши».	1
20			Режим дня.	1
21			Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22			Подвижная игра «Осада города».	1
23			Ловля и броски мяча в парах.	1
24			Частота сердечных сокращений и способы ее измерения.	1
25			Ведение мяча.	1
26			Упражнения с мячом.	1
27			Подвижные игры.	1
28		Гимнастика	ТБ на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед.	1
29			Кувырок вперед с 3 шагов.	1

30		Кувырок вперёд с разбега.	1
31		Варианты кувырка вперёд.	1
32		Стойка на лопатках, мост	1
33		Круговая тренировка.	1
34		Стойка на голове.	1
35		Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36		Различные виды перелезаний.	1
37		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38		Круговая тренировка.	1
39		Прыжки в скакалку.	1
40		Прыжки в скакалку в движении.	1
41		Круговая тренировка.	1
42		Вис согнувшись, упор.	1
43		Упражнения на низкой перекладине.	1
44		Упражнения на низкой перекладине.	1
45		Вращения обруча.	1
46		Варианты вращения обруча.	1
47		Лазание по канату и круговая тренировка.	1
48		Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
49	Л/подготовка	ТБ. Ступающий, скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50		Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками.	1
51		Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
52		Торможение падением на лыжах с палками.	1
53		Прохождение дистанции 1 км.	1
54		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
55		Подъём «полуёлочкой», и спуск под уклон на лыжах.	1
56		Подъём на склон «ёлочкой».	1
57		Передвижение на лыжах «змейкой».	1
58		Подвижная игра «Накаты».	1
59		Прохождение дистанции 1,5 км.	1
60		Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
61		Круговая тренировка.	1
62		Подвижная игра «Белочка - защитница».	1
63		Преодоление полосы препятствий.	1
64		Усложненная полоса препятствий.	1
65		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
66		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
67		Прыжок в высоту спиной вперед.	1
68		Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1
69		Ловля и броски мяча в парах.	1
70	П/игры	Броски мяча способом «снизу» в баскетбольную корзину.	1
71		Броски мяча способом «сверху» в баскетбольную корзину.	1
72		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
73		Эстафеты с мячом.	1
74		Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
75		Прыжки на мячах- хопках. Ведение мяча.	1
76		Прыжки на мячах. Передачи мяча у стены.	1
77		Эстафеты с мячом. Круговая тренировка.	1
78		Подвижные игры.	1
79		Броски мяча через волейбольную сетку.	1

80			Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
81			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
82			Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
83			Контрольный урок по броскам через волейбольную сетку.	1
84			Броски набивного мяча способам «снизу».	1
85			Броски набивного мяча из–за головы на дальность.	1
86			Тестирование виса на время.	1
87			Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
88			Тестирование прыжка в длину с места.	1
89			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
90			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
91		л/ атлетика	Техника метания на точность (разные предметы).	1
92			Тестирование метания малого мяча на точность.	1
93			Подвижные игры.	1
94			Беговые упражнения.	1
95			Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
96			Тестирование челночного бега 3х10м.	1
97			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
98			Спортивная игра «Хвостики».	1
99			Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
100			Тестирование бега на 1000м.	1
101			Подвижные игры с мячом.	1
102			Подвижные игры.	1

Тематическое планирование 3 класс, 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	Организационно – методические требования на уроках физической культуры.	1
2			Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
3			Техника челночного бега.	1
4			Тестирование челночного бега 3х10м.	1
5			Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1
6			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
7			Передача и ее значение для спортивных игр с мячом.	1
8			Спортивная игра «Футбол».	1
9			Прыжок в длину с разбега.	1
10			Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
12			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1
13			Тестирование метания мешочка (мяча) на точность.	1

14			Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
16			Тестирование прыжка в длину с места.	1
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
18			Тестирование «Вис на согнутых руках».	1
19		П/игры	Подвижная игра «Перестрелка».	1
20			Футбольные упражнения.	1
21			Футбольные упражнения в парах.	1
22			Варианты футбольных упражнений в парах.	1
23			Подвижная игра «Осада города».	1
24			Броски и ловля мяча в парах.	1
25			Закаливание. Развитие ловкости.	1
26			Ведение мяча.	1
27			Подвижные игры.	1
28		Гимнастика	ТБ на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед.	1
29			Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
30			Варианты выполнения кувырка вперед.	1
31			Кувырок назад.	1
32			Кувырки.	1
33			Круговая тренировка.	1
34			Стойка на голове.	1
35			Стойка на руках.	1
36			Круговая тренировка.	1
37			Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38			Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
39			Прыжки через скакалку.	1
40			Прыжки через скакалку в парах, в движении.	1
41			Лазание по канату в три приёма.	1
42			Круговая тренировка.	1
43			Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44			Упражнения на низкой перекладине.	1
45			Круговая тренировка.	1
46			Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
47			Варианты вращения обруча.	1
48			Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
49		Л/подготовка	ТБ на лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг без палок.	1
50			Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками.	1
51			Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
52			Попеременный двухшажный ход.	1
53			Одновременный двухшажный ход.	1
54			Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в основной стойке.	1
55			Подъём «лесенкой», торможение «плугом».	1
56			Передвижение и спуск «змейкой».	1
57			Подвижная игра «Накаты». Передвижение на лыжах 1 км.	1
58			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
59			Прохождение дистанции 1,5 км.	1
60			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
61			Передвижения, остановки. Задания с мячом.	1
62			Передвижения, остановки. Задания с мячом.	1

63		Броски в вертикальную цель. Разновидности ведения мяча.	1
64		Броски в вертикальную цель. Разновидности ведения мяча.	1
65		Повороты вперёд. Ловля и передача мяча двумя руками.	1
66		Повороты вперёд. Ловля и передача мяча двумя руками.	1
67		Ведение мяча Бросок в корзину. Игра «Перестрелка».	1
68		Ведение мяча Бросок в корзину. Игра «Перестрелка».	1
69		Контрольный урок по баскетболу. Повороты с мячом.	1
70		Контрольный урок по баскетболу. Эстафеты.	1
71	л/ атлетика	Полоса препятствий.	1
72		Усложнённая полоса препятствий.	1
73		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
74		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
75		Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
76		Прыжки на мячах, варианты различных прыжков.	1
77		Эстафеты с мячом.	1
78		Подвижные игры.	1
79		Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80		Подвижная игра «Пионербол».	1
81		Волейбол как вид спорта. Волейбольные упражнения.	1
82		Подготовительные упражнения к волейболу.	1
83		Контрольный урок по волейболу.	1
84		Броски набивного мяча способами от груди и снизу.	1
85		Броски набивного мяча правой, левой рукой.	1
86		Тестирование «Вис на согнутых руках».	1
87		Тестирование прыжка в длину с места.	1
88		Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
89		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
90		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1
91		Знакомство с баскетболом.	1
92		Тестирование метания мешочка (мяча) на точность.	1
93	баскетбол	Спортивная игра «Баскетбол».	1
94		Беговые упражнения.	1
95		Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
96		Тестирование челночного бега 3x10м.	1
97		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
98		Спортивная игра «Футбол».	1
99		Подвижная игра «Флаг на башне».	1
100		Тестирование бега на 1000м.	1
101		Спортивные игры.	1
102		Подвижные и спортивные игры.	1