

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
2. Положение о рабочей программе педагога МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
3. Учебный план МБОУ «Лицей №186-«Перспектива» Приволжского района г. Казани;
4. Годовой календарный учебный график МБОУ «Лицей №186 – «Перспектива».
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в объёме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 часа в неделю в 1-4 классах. Всего 411 часов

| Класс | Количество недель | Количество часов | Количество часов по четвертям |
|-------|-------------------|------------------|--|
| 1 | 33 | 99 | 1 четверть-24 2 четверть-21 3 четверть-30 4 четверть-24 |
| 2-4 | 34 | 312 | 1 четверть-24 2 четверть-21 3 четверть-33 4 четверть-24 |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся 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»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

1 класс

Ученик научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2 класс

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик 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.

3 класс

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик 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.

4 класс

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах
-

Содержание учебного предмета Физическая культура 1 – 4 классы

1 класс

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Беседа физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека»; «Возникновение физической культуры у древних людей. Беседа. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека»; «Физические упражнения. Беседа. Физические упражнения, их влияние на организм»

Способы физкультурной деятельности

«Режим дня. Составление режима дня»; «Понятие правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища»; «Беседа «Что такое подвижные игры». Знакомство с правилами и игровыми действиями подвижных игр для общефизического развития»; «Передвижения на лыжах. Одежда лыжника. Имитация основных шагов. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой»

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подразумевает: «Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических 225 качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.»; «Развитие физических качеств»; «Профилактика утомления».

Спортивно- оздоровительная деятельность

«Спортивно-оздоровительная деятельность» включает: «Гимнастика с элементами акробатики» практикуется организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа); седы; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами

(с помощью). Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Тестирование наклона вперед из положения стоя (норматив ГТО). Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа (норматив ГТО).

Легкая атлетика.

Практикуется бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. без учета времени (норматив ГТО). Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3*10 м. и 30 м с высокого старта (норматив ГТО)

Подвижные игры.

Используются игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». Игры «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Кто быстрее?», «К своим флажкам», «Удочка», «Кто дальше?», «Переправа», «Вышибалы», «Третий лишний», «Перестрелки». Подвижные игры с элементами спортивных игр: минибаскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Ловля и броски малого мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху». Ведение мяча. Подвижные игры с мячом, эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр: волейбол. Броски волейбольного мяча в паре. Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол», «Осада города», «Мяч соседу».

Лыжная подготовка.

Практикуются повороты переступанием на лыжах без палок и с палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 м. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.

2 класс

Знания о физической культуре

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Закаливание. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения: подвижные игры с элементами спортивных игр

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Физкультурно-оздоровительная деятельность. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» подразумевает: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Самостоятельное составление своего комплекса утренней зарядки.

Спортивно- оздоровительная деятельность

«Гимнастика с элементами акробатики» практикуется организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа); седы; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Тестирование наклона вперед из положения стоя (норматив ГТО). Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа (норматив ГТО).

Легкая атлетика.

Практикуется бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. без учета времени (норматив ГТО). Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3*10 м. и 30 м с высокого старта (норматив ГТО).

Подвижные игры.

Используются игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». Игры «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Кто быстрее?», «К своим флажкам», «У дочка», «Кто дольше?», «Переправа», «Вышибалы», «Третий лишний», «Перестрелки». Подвижные игры с элементами спортивных игр: минибаскетбол. Перемещения, остановки, повороты. Ловля и броски малого мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху». Ведение мяча. Подвижные игры с мячом, эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр: волейбол. Броски волейбольного мяча в паре. Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол», «Осада города», «Мяч соседу».

Лыжные подготовка.

Практикуются повороты переступанием на лыжах без палок и с палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 м. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.

Плавание.

«Плавание» правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания, упражнения на всплывание, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки». Игры; «море волнуется», «торпеда». Скольжение на спине с работой ног без доски. Игры; «море волнуется», «торпеда». Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет». Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет». Игра «лягушата», «эстафета». Игра «лягушата» «эстафета». упражнения для освоения с водой; техника работа ног при плавании кролем на спине и на груди; техника движения рук при плавании кролем на спине; согласование рук и ног при плавании кролем на спине: согласование движения рук, ног при плавании кролем на спине; техника работа рук при плавании кролем на груди; согласование работы рук и дыхания при плавании кролем на груди; техника плавания на груди в полной координацией; совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; проплывание учебных дистанций произвольным способом 25 м .

3 класс

Знания о физической культуре

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Цель развития физической культуры у народов древней Руси. Что такой комплекс физических упражнений. Как измерить физическую нагрузку.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих 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)

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение 228 по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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 подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Плавание.

«Плавание» правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания, упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки». Игры; «море волнуется», «торпеда». Скольжение на спине с работой ног без доски. Игры; «море волнуется», «торпеда». Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет». Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет».. Игра «лягушата», «эстафета». Игра «лягушата» «эстафета». упражнения для освоения с водой; техника работа ног при плавании кролем на спине и на груди; техника движения рук при плавании кролем на спине; согласование рук и ног при плавании кролем на спине: согласование движения рук, ног при плавании кролем на спине; техника работа рук при плавании кролем на груди; согласование работы рук и дыхания при плавании кролем на груди; техника плавания на груди в полной координацией; совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; проплывание учебных дистанций произвольным способом 25, 50 м без учета времени любым из изученных способов . Теория основы плавания способом (брасс); положение головы, тела в воде; техника стартов и поворотов.

4 класс

Знания о физической культуре

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Цель развития физической культуры у народов древней Руси. Что такой комплекс физических упражнений. Как измерить физическую нагрузку.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. 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)

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность».

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на 2-ю руку в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. 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 вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Легкая 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 подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и спортивные игры.

«Подвижные игры» и «спортивные игры». На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Плавание.

Правила, требования на воде. Инструктаж по правилам поведения и ТБ. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения; влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены; сухое плавание; ОРУ; имитационные упражнения на суше; специальные упражнения для освоения в водной среде; специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине; прыжки с тумбочки, с бортика; техника прыжков с тумбочки и бортика; повороты; игры и развлечения на воде; проплывание отрезков 10м-25м; проплывание 100м; игра «эстафета».

Тематическое планирование учебного предмета

Физическая культура 1-4 класс

| № п/п | Содержание учебного предмета | Кол-во часов |
|------------------|---|-------------------------|
| | 1 класс | |
| 1 | Раздел: Знания о физической культуре. | 3 ч. |
| 2 | Раздел: Способы физкультурной деятельности | 4 ч. |
| 3 | Раздел: Физическое совершенствование | 92 ч. |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 ч. |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 89 ч. |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 ч. |
| 7 | Легкая атлетика | 25 ч. |
| 8 | Подвижные игры | 29 ч. |
| 9 | Лыжная подготовка | 18 ч. |
| | Итого: | 99 ч. |
| | 2 класс | |
| 1 | Раздел: Знания о физической культуре. | 3 ч. |
| 2 | Раздел: Способы физкультурной деятельности | 4 ч. |
| 3 | Раздел: Физическое совершенствование | 95 ч. |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 ч. |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 95 ч. |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 ч. |
| 7 | Легкая атлетика | 20 ч. |
| 8 | Подвижные игры | 4 ч. |
| 9 | Лыжная подготовка | 18 ч. |
| 10 | Плавание | 35 ч. |
| | Итого: | 102 ч. |
| | 3 класс | |
| 1 | По разделу «Знания о физической культуре» , «Из истории физической культуры», Физические упражнения. | 2 ч |

| | | |
|----|---|--------------|
| 2 | Раздел «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | 1 ч |
| 3 | Раздел: Физическое совершенствование | 99ч. |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 ч |
| 6 | Легкая атлетика | 16 ч |
| 7 | Подвижные игры | 18 ч |
| 8 | Лыжная подготовка | 16 ч |
| 9 | Плавание | 35 ч |
| | Итого: | 102 ч |
| | 4 класс | |
| 1 | По разделу «Знания о физической культуре», «Из истории физической культуры», Физические упражнения. | 2 ч |
| 2 | Раздел «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | 1 ч |
| 3 | Раздел: Физическое совершенствование | 99ч. |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 ч |
| 6 | Легкая атлетика | 16 ч |
| 7 | Подвижные игры | 18 ч |
| 8 | Лыжная подготовка | 16 ч |
| 19 | Плавание | 35 ч |
| | Итого: | 102 ч |

Критерии и нормы оценивания по Физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

6. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | <ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. |

| | | |
|------------|-----|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | <ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | <ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок |
| Пониженный | «2» | <ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |

7. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |

| | | |
|------------|-----|--|
| Повышенный | «4» | Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

8. Для тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

Требования к внешнему виду и посещению уроков

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

Спортивная форма учащихся включает в себя:

1-4 классы: синяя футболка и темно-синие спортивные штаны, кроссовки или кеды со светлой подошвой, носки.

- спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан:

- подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся учителю физкультуры;

- все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры);

- если урок последний или первый, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома;

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, письменные задания, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Если учащийся не имеет спортивной формы:

Если учащийся не имеет спортивной формы:

1) он к занятиям физической культурой не допускается,

2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры,

3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке. Если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в электронном дневнике учащегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей учащегося (или его представителей).

- Освобожденным учащимся нельзя пользоваться на уроке телефоном, планшетом, ноутбуком, фотоаппаратом.

- Учащиеся, которые не занимаются на уроке, должны сидеть на скамейках в спортивном зале, портфели должны находиться в раздевалке.

- Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

- Учащимся запрещено входить в спортивный зал и находиться на уроке с жевательной резинкой во рту.

Виды работ при отсутствии спортивной формы и после болезни:

- Реферат

2 класс (2 стр.), 3-4 класс (3 стр.) синей пастой на указанную учителем тему;

- Письменная работа по прошедшим на предыдущих уроках темам;

- Тесты по темам;

- Устные задания по учебникам.

Структура написания реферата

1. Титульный лист (Тема, кто выполнил)
2. Содержание
3. Выводы
4. Используемая литература

Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов

| Учебные нормативы 1 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------|------|------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +3 | +1 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 6.1 | 6.9 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

| Учебные нормативы 1 класс ДЕВОЧКИ | | | | |
|--|-----------------------------|-----|-----|-----|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 110 | 90 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 245 | 220 | 200 |

| | | | | |
|----|-------------------------------|-------------------|------|-------|
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 18 | 15 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12,5 | +6 | +2 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 8 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

| Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------|------|------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 32 | 28 | 20 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +4 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.4 | 6.5 | 7.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ

| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
|----|-------------------------------|-------------------|------|------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 125 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 280 | 215 | 175 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10.4 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 35 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 23 | 17 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +8 | +4 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.6 | 6.7 | 7.3 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 17 | 12 | 7 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 5 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

| Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------|------|------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 4x9 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.5 | 9 | 6 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ

| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
|----|-------------------------------|-------------------|------|------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

| Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------|------|------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.45 | 7.15 | 7.45 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ

| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
|----|-------------------------------|-------------------|------|------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

Плавание

| Класс | Пол | Дистанция | Результат (минуты, секунды) | | | Техника плавания | | |
|-------|-----|------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------|------------------|-----------------|------------------|
| | | | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» |
| 2 | д м | 12,5 м кроль или спина | Без учета времени | | | Без ошибок | С одной ошибкой | С грубой ошибкой |
| | | | Без ошибок и остановок | Без остановок, но с одной ошибкой | С остановкой | | | |
| 3 | д м | 25 м кроль или спина | Без учета времени | | | Без ошибок | С одной ошибкой | С грубой ошибкой |
| | | | Без ошибок и остановок | Без остановок, но с одной ошибкой | С остановкой | | | |
| 4 | д м | 50 м кроль или спина | Без учета времени | | | Без ошибок | С одной ошибкой | С грубой ошибкой |
| | | | Без ошибок и остановок | С одной остановкой или грубой ошибкой | С двумя остановками | | | |

Грубые ошибки:

Кроль на груди – нет выдоха в воду; сильно согнуты ноги; нет проноса рук над водой.

Кроль на спине – сильно согнуты ноги в коленях; руки проносятся над водой сильно согнутые, половинчатый гребок; пловец «сидит» в воде.

Брасс – несимметричная работа ног и рук; нет выдоха в воду; нет разворота стопы наружу при толчке, вытянуты носки.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс:

Учитель:

Количество часов:

Всего _____; в неделю _____

Плановых контрольных уроков _____

