

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №4 г. Навашино»**

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2017 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ от 01.09.2017 № 226

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

**Начального общего образования
1-4 класс
(2017 -2018год)**

**Куприянова А.В.
учителя физической культуры**

г.о. Навашинский, г. Навашино

2017

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011.

УМК: В.И. Лях «Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2009, рекомендован МО РФ.

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты учебного предмета:
личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного
предмета.**

1 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю

- России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

3 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из

спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание туловища в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 1000м. (мин.с)	6.00	6.10
К координации	Челночный бег 3*10 м, с	11,0	11,5

Содержание учебного предмета)

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; понятия физическая культура, темп и ритм, личная гигиена человека; осанка.

Подвижные игры

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,

Гимнастика с элементами акробатики

Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкоатлетические упражнения

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Развитие физических качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Физические качества, режим дня и его влияние на жизнь человека. Частота сердечных сокращений, измерение. Оказание первой помощи при травмах. Дневник самоконтроля.

Подвижные игры

Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота»,

«Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы».

Гимнастика с элементами акробатики

Построение в шеренгу и колонну. Наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, Прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах. Прохождение станции круговой тренировки. Разминка с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой. Упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Легкоатлетические упражнения

Техника высокого старта. Бег на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, беговая разминка. Метание на дальность, на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание гимнастической палки ногами. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, Бег 1 км.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 24 часа

Броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Техника ведения мяча правой и левой рукой. Эстафеты.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека, органы чувств, пас и его значение для спортивных игр с мячом, осанка и методы сохранения правильной осанки, гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол

Подвижные игры

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»,

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения (в шеренгу, колонну, перестроение в одну, две и три шеренги), разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с мас-

сажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенки, упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

Легкоатлетические упражнения

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность бег дистанцию 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах-хопах, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола

Передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, история появления мяча и футбола, понятия зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.

Подвижные игры

Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», спортивная игра футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, обруч, гимнастический мостик, разминки на месте, бегом, в

движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами.

Легкоатлетические упражнения

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяч на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки.

Кроссовая подготовка

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости. Бег 1 км.

Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами,

Тематическое планирование учебного предмета

п/п Вид программного материала

		2	3	4
Базовая часть		78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре			
1.2	Подвижные игры	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	22	24	24
ИТОГО:		99	102	102

Формы и методы контроля.

1 класс

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 3 . Легкая атлетика
2. Тестирование челночного бега 3x10м. Урок 5. Легкая атлетика
3. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 8 Легкая атлетика
4. Тестирование метания малого мяча на дальность. Урок 11 Легкая атлетика
5. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 26. Гимнастика с элементами акробатики
6. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Урок 32 Гимнастика с элементами акробатики
7. Тестирование. Передача мяча от груди в парах. Урок 64. **Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола**
8. Тестирование. Броски мяча в корзину. Урок 69. **Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола**

9. Бросок мяча через волейбольную сетку Урок 79 **Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола**
10. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 82 Легкая атлетика
11. Бросок набивного мяча из-за головы. Урок 84 Легкая атлетика
12. Тестирование метания малого мяча на дальность Урок 89 Легкая атлетика

2 класс

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 2 Легкая атлетика
 2. Тестирование челночного бега 3x10м Урок 4 Легкая атлетика
 3. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 9 Легкая атлетика
 4. Тестирование метания малого мяча на точность. Урок 10 Легкая атлетика
 5. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 11. Лёгкая атлетика
- o
6. Поднимание прямых ног до 90, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. Урок 33. Гимнастика с элементами акробатики
 7. Подтягивание на перекладине, вис хват сверху. Урок 36 Гимнастика с элементами акробатики
 8. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Урок 40. Гимнастика с элементами акробатики
 9. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 43. Гимнастика с элементами акробатики
 10. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Урок 64. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
 11. Броски мяча в корзину. Урок 70. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
 12. Передача мяча через волейбольную сетку. Урок 80. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
 13. Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Урок 85. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
 14. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 87 Лёгкая атлетика
 15. Тестирование челночного бега 3x10 м. Урок 88 Лёгкая атлетика
 16. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 90 Лёгкая атлетика
 17. Тестирование метания малого мяча на точность. Урок 92 Лёгкая атлетика
 18. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 93 Лёгкая атлетика
 19. Бег 1000 м. Урок 98 Кроссовая подготовка

3 класс

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 2 Легкая атлетика
2. Тестирование челночного бега 3x10м Урок 4 Легкая атлетика
3. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 7 Легкая атлетика
4. Прыжки в длину с разбега. Урок 10 Легкая атлетика
5. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 11. Лёгкая атлетика
6. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Урок 24. Кроссовая подготовка
7. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 27. Гимнастика с элементами акробатики
8. Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Урок 32. Гимнастика с элементами акробатики
9. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Урок 36 Гимнастика с элементами акробатики

10. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Урок 40. Гимнастика с элементами акробатики
11. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 43. Гимнастика с элементами акробатики
12. Броски мяча в корзину. Урок 70. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
13. Передача мяча через волейбольную сетку. Урок 80. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
14. Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Урок 85. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
15. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 87 Лёгкая атлетика
16. Тестирование челночного бега 3x10 м. Урок 88 Лёгкая атлетика
17. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 90 Лёгкая атлетика
18. Тестирование метания малого мяча на точность. Урок 92 Лёгкая атлетика
19. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 93 Лёгкая атлетика
20. Бег 1000 м. Урок 98 Кроссовая подготовка
- 21.

4 класс

1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 2 Легкая атлетика
2. Тестирование челночного бега 3x10м Урок 4 Легкая атлетика
3. Тестирование бега на 60 м с высокого старта Урок 5 Легкая атлетика
4. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 6 Легкая атлетика
5. Тестирование метания малого мяча на точность Урок 7. Легкая атлетика
6. Прыжки в длину с разбега. Урок 10 Легкая атлетика
7. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 11. Лёгкая атлетика
8. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Урок 24. Кроссовая подготовка
9. Кросс 1 км. Урок 25. Кроссовая подготовка
10. Тестирование подтягиваний и отжиманий Урок 27. Гимнастика с элементами акробатики
11. Тестирование подъема туловища из положения лежа. Урок 30 Гимнастика с элементами акробатики
12. Контрольный урок по опорному прыжку. Урок 41 Гимнастика с элементами акробатики
13. Тестирование вися на время. Урок 42 Гимнастика с элементами акробатики
14. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 43. Гимнастика с элементами акробатики
15. Контрольный урок по футболу. Урок 46. Подвижные игры
16. Броски мяча в корзину. Урок 71. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
17. Передача мяча через волейбольную сетку. Урок 79. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
18. Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. Урок 81. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
19. Контрольный урок по волейболу. Урок 85. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола
20. Тестирование прыжка в длину с места. Урок 88 Лёгкая атлетика
21. Тестирование метания малого мяча на точность. Урок 90 Лёгкая атлетика
22. Тестирование метания мешочка на дальность. Урок 91 Лёгкая атлетика
23. Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Урок 92 Лёгкая атлетика
24. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 93 Лёгкая атлетика
25. Тестирование челночного бега 3x10 м. Урок 94 Лёгкая атлетика

26. Бег 1000 м. Урок 98 Кроссовая подготовка

Таблица распределения контрольных уроков по разделам

Раздел	Контроль			
	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
Подвижные игры				1
Гимнастика с элементами акробатики	2	4	5	5
Легкоатлетические упражнения	7	10	10	13
Кроссовая подготовка		1	2	3
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	3	4	3	4
Всего:	12	19	20	26

Спортивные нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	120	125-145	165	100	125-140	155
			9	110	130-150	175	110	135-150	160
			10	120	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

**Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 2 классов
(адаптированных к условиям Крайнего Севера)**

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		О ц е н к а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (в секундах)	5,4	6,2	6,9	5,6	6,5	7,0
2	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	5,40	5,56	7,41	6,0	6,40	8,00
3	Бег 6 минут	Без результата					
4	Челночный бег 3 X 10 метров. (в секундах)	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,2
5	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	160	133	110	145	121	92
7	Прыжки со скакалкой (30 секунд)	40	30	20	40	30	20
8	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	20	18	16	12	9	7
9	Бросок набивного мяча, 1 кг. сидя ноги врозь, двумя из-за головы.(в метрах, сантиметрах)	2,5	2,0	1,5	2,5	2,0	1,5
10	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой.(за 30 секунд, количество раз).	17	13	10	13	10	5
11	Лазание по шестам.(в метрах)	2	1,5	1	2	1,5	1
12	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху (количество раз)	3	2	1	8	6	3
		Высокая перекладина			Низкая перекладина		
13	Поднимание прямых ног до 90, из вися спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. (количество раз)	10	8	4	10	8	4
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу.(количество раз)	17	14	7	10	7	4
15	Наклон туловища, сидя на полу ноги врозь(30 см.) (в сантиметрах)	9	5	3	11	6	3
Баскетбол							
16	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	12	10	7	12	10	7
17	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
Волейбол (пионербол)							
18	передача через волейбольную сетку (количество раз)	5	3	2	5	3	2

19	Бросок мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии. (10 бросков, количество раз)	5	4	3	5	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---

**Сводная таблица оценочных нормативов уровня физической подготовки 3-4 классов
(адаптированных к условиям Крайнего Севера)**

№	Нормативы уровня физической подготовки	мальчики			девочки		
		О ц е н к а					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров. (в секундах)	5,1	5,7	6,8	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 метров, (в минутах, секундах)	4,40	5,37	5,50	5,23	6,23	7,46
3	Бег 1500 метров	Без учёта времени					
4	Челночный бег 3 X 10 метров. (в секундах)	8,8	9,9	10,2	9,1	10,4	10,8
5	Прыжок в длину с места.(в сантиметрах)	171	141	110	155	128	105
6	Прыжок в длину с разбега (сантиметрах)	270	200	150	230	170	130
7	Прыжки со скакалкой (60 секунд)	50	40	20	80	50	30
8	Метание малого мяча 150 грамм, на дальность. (в метрах, сантиметрах)	22	20	16	15	12	10
9	Бросок набивного мяча, 1 кг. сидя ноги врозь, двумя из-за головы.(в метрах, сантиметрах)	3,5	3,00	2,5	3,5	3,00	2,5
10	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой.(за 30 секунд, количество раз).	25	18	11	20	15	9
11	Лазание по шестам.(в метрах)	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	0,3
12	Подтягивание на перекладине, вис хват сверху (количество раз)	4	3	1	10	8	5
		Высокая перекладина			Низкая перекладина		
13	○ Поднимание прямых ног до 90, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу. (количество раз)	12	9	5	10	8	5
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу.(количество раз)	20	15	8	12	8	4
15	Наклон туловища, сидя на полу ноги врозь(30 см.) (в сантиметрах)	10	6	5	12	7	4
Баскетбол							
16	Передача мяча двумя от груди в парах (за 20 секунд, количество раз)	13	10	5	12	9	4
17	Броски в корзину (10 бросков, количество раз)	5	4	2	5	4	2
18	Два шага бросок в корзину	По технике исполнения					
Волейбол (пионербол)							
19	Верхняя прямая передача над собой в круге R – 180 см. (количество раз)	8	6	4	6	4	2

20	Бросок мяча через волейбольную сетку 4 метра от средней линии. (10 бросков, количество раз)	6	4	2	6	4	2
----	--	---	---	---	---	---	---