

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 88**

426000, г.Ижевск, ул.Пушкинская, 285; тел/факс 72-74-92; email:sc188@inbox.ru;ИНН
1831051285

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
учителей гуманитарных наук
№ 5 от 26.08.2022

Составлена на основе ФГОС НОО,
авторской программы: В.И. Ляха,
рекомендованной МО и Н РФ

Утверждено приказом директора
МБОУ СОШ № 88:
№ 147А от 29.08.2022

Рабочая программа
по физической культуре
для 1-4классов

Составители: Ижболдина Ксения Владимировна,
Ловцова Наталья Александровна,
Фоминых Виктор Михайлович,
Фоминых Лариса Александровна,
Веретенникова Арина Владимировна

г.Ижевск
2022-2023

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, требованиями стандарта второго поколения, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (В.И Лях). При создании программы учитывались потребности в современном российском обществе физически крепком и дееспособным подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы ЗОЖ, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, внедрение новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Нормативно правовые документы федерального уровня:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Приказ МО и Н РФ от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5); с изменениями

ПООП НОО, одобренного решением ФУМО по ОО протокол от 8 апреля 2015г. №1/15

Нормативными правовыми документами локального уровня:

- Уставом МБОУ СОШ № 88;
- Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), курса внеурочной деятельности, курса дополнительного образования педагога, реализующего ФГОС ОО

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ ЗОЖ, развития интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализации цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли формирования ЗОЖ;
- обучения навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Программа составлена из расчета 3 учебных часа в неделю для 1 классов, 2 учебных часа и третий час плавание в школьном бассейне для 2-4 классов.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и

национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

б) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных

связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

12. Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

Физическая культура:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

13. При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;

обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;

коммуникативных и информационных умений;

системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется образовательным учреждением.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени общего образования.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится образовательным учреждением и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся:

ценностные ориентации обучающегося;

индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник 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).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

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 приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание

- перечень названий разделов и тем курса

- Легкая атлетика;
- Гимнастика с основами акробатики;
- Лыжные гонки;
- Плавание;
- Подвижные и спортивные игры;

- содержание учебной темы:

Основные изучаемые вопросы

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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.

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

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

Обязательные предметные области и основные задачи реализации содержания предметных областей:

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Во всех разделах программы по физической культуре с учащимися проводится комплекс общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в

движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

Кроссовая подготовка проводится во всех классах. Для развития двигательных качеств, обучение двигательным навыкам и умениям упражнения подбираются учителем, исходя из возрастных возможностей учащихся.

На каждом уроке с учащимися проводится специальные беговые упражнения.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

В целях контроля за результативностью урока физкультуры во всех классах в течении года проводится проверка физической подготовленности учащихся. На каждом уроке планируются упражнения, направленные на развитие комплекса двигательных качеств. Объем специальных и подготовительных упражнений с возрастом увеличивается и составляет не менее половины урока.

Успеваемость по предмету физкультура определяется уровнем выполнения учащимся учебных нормативов, полнотой приобретенных знаний, прочностью освоения двигательных навыков, умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполняемых нормативов в противопоказанных силовых видах физических упражнений. Для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход в части требований к выполнению ими учебных нормативов. Учащиеся отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от уроков физкультуры изучают теоретический материал из раздела «Основы знаний».

Практические и лабораторные работы, творческие задания, экскурсии и другие формы занятий, используемые при обучении.

Упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Классы		
	I-IV	V-VIII	XI-XI
Упражнения для развития силы			
1. Общеразвивающее упражнение с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5 – 1 кг	1 – 3 кг	3 – 5 кг
3. Упражнения с гирей 16 кг	–	–	+
4. Упражнения со штангой (в положении стоя и лежа)	–	до 10 кг	+
5. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
6. Силовые упражнения с собственным весом	+	+	+
7. Упражнения с партнером	–	+	+
8. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-силовые упражнения			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	–	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	–	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	–	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	–	–	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	–	–	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Упражнения на общую и силовую выносливость			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1 – 3 мин.	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков)	–	+	+
4. Круговая тренировка	–	+	+
5. Спортивные игры	–	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	–	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	+
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	+
Упражнения на координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полоса препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижны и национальные игры	+	+	+
Упражнения на гибкость			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловищем с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	+	+

Примерные виды практических заданий
(выполняются при отсутствии противопоказаний).

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (спины, ног, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча в баскетболе; передача мяча в волейболе, прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски мяча в цель (без учета результата).

Комбинация на бревне.

2 класс.

И.п. Стоя на правой, левая назад (до 30^0), руки в стороны, глаза закрыты(5 с.)

1. Открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна.
2. Остановившись, поворотом кругом переступаниями.
3. Стойка на левой, правую вперед.
4. Приставив правую и поворот кругом на носках, руки в стороны.
5. Пережвигание до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия.

3 класс.

И.п. Стойка ноги врозь правой, руки в стороны.

1. Шагом левой опуститься на правое колено, руки вверх.
2. Выпрямляясь, два приставных шага с левой ноги.
3. Два приставных шага с правой ноги, руки в стороны.
4. Шагом левой поворот на носках кругом, руки дугами книзу - вверх.
5. Махом левой поворот кругом в стойку на правой, левая сзади на носке.
6. 3-4 шага на носках и упор присев.
7. Опираясь на руки, сесть на правое бедро, руки в стороны.
8. С опорой левой сзади соскок с поворотом кругом.

4 класс.

И.п. Стойка на левой, правую назад (до 45^0), руки вверх.

1. Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой.
2. Выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой.
3. Приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом.
4. Два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу - вперед.
5. Шагом левой равновесие (до 60^0).
6. Опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад.
7. Опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны.
8. С опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну.

Акробатическая комбинация

2 класс

- 1) Упор присев.
- 2) Кувырок вперед из упора присев.
- 3) Перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.
- 4) Перекатом вперед упор присев.
- 5) Кувырк из стороны в упор присев.
- 6) О.С.

Формы и виды контроля

Контрольные тесты-упражнения.

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте.

Процедура тестирования.

В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3×10 м.

Оборудование: то же, что и в предыдущем тексте, и два набивных меча.

Процедура тестирования.

Забег может быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м. до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м. и финиширует. Тест закончен.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м. разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносится лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3.6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования.

В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стараясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечению 6 мин. бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места с двух ног.

Процедура тестирования.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5.Подтягивание.

Процедура тестирования.

Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см.) и те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не считается. Количество правильно выполненных идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положение сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования.

Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине – перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 7.Отжимания от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимание от скамьи высотой 20 см; отжимание от пола с согнутыми коленями (выполняются так же, как отжимание от пола, но с упором на согнутые колени).

Тест 8.Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования.

Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 9. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.

Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Процедура тестирования.

Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удерживает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг. Из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой.

Процедура тестирования.

Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно – оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный отрезок времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

Учащиеся, отнесенные к СМГ оцениваются по овладению ими разделов «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Таблица 5

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9—10	12	6	13—15	18

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
			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	5,1	6,6	6,5—5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3—10,6	10,2 и ниже
			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	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115—135	155 и выше	85 и ниже	110—130	150 и выше
			8	110	125—145	165	90	125—140	155
			9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—150	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750—900	1100 и выше	500 и менее	600—800	900 и выше
			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 ниже	3—5	+9 и выше	2 и ниже	6—9	12,5 и выше
			8	1 --	3—5	+7,5 --	2 --	5—8	11,5 --
			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, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д)	7	1	2—3	4 и выше	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	1	2—3	4 --	3 --	6—10	14 --
			9	1	3—4	5 --	3 --	7—11	16 --
			10	1	3—4	5 --	4 --	8—13	18 --

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2	6,0—5,4	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,2—5,5	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

Продолжение

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Л)	11	1	4—5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1	4—6	7	4	11—15	20
			13	1	5—6	8	5	12—15	19
			14	2	6—7	9	5	13—15	17
			15	3	7—8	10	5	12—13	16

Подтягивание из виса лёжа /95 см/ /110см/ /кол-во раз/			Наклон вперёд из положения сидя /+см/			Прыжки через скакалку за 1 мин. /кол-во раз/		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	6	8	3,0	4,0	5,0	15	30	40
4	6	9	3,0	4,0	6,0	30	40	50
6	7	10	3,0	5,0	9,0	40	50	60
6	8	13	4,0	6,0	9,0	55	60	70
6	9	14	4,0	6,0	9,0	70	80	90
7	11	15	5,0	8,0	10,0	85	95	100
9	13	16	6,0	9,0	10,0	100	105	110
11	15	20	6,0	9,0	11,0	110	115	120
12	16	22	6,0	9,0	11,0	120	125	130
13	18	25	6,0	9,0	15,0	130	135	140

Мальчики.

класс	возраст	Челночный бег 4х9 м. /сек./			Поднимание туловища за 1 мин. /кол-во раз/		
		3	4	5	3	4	5
оценки							
1	7	13,2	12,8	12,4	18	26	30
2	8	12,4	12,2	12,0	20	28	34
3	9	11,6	11,4	11,2	24	30	36
5	10	11,4	11,2	11,0	26	32	38
6	11	11,2	11,0	10,8	30	36	40
7	12	11,0	10,7	10,4	35	40	45
8	13	10,8	10,4	10,0	35	40	48
9	14	10,5	10,2	9,9	35	45	50
10	15	10,3	10,0	9,6	35	45	50
11	16	9,9	9,7	9,5	40	45	50

Мальчики.
Оценочные данные двигательной подготовленности.

класс	возраст	бег 30 м.\сек\			прыжок в длину с места \см\		
		3	4	5	3	4	5
	оценки						
1	7	7,0	6,9	6,1	85	103	132
2	8	6,8	6,7	6,0	99	113	136
3	9	6,5	6,4	5,9	114	126	147
5	10	6,2	6,1	5,6	120	134	157
6	11	6,0	5,9	5,4	130	143	166
7	12	5,8	5,7	5,2	137	152	177
8	13	5,6	5,5	5,0	141	158	186
9	14	5,5	5,4	4,0	151	174	213
10	15	5,4	5,3	4,3	160	191	226
11	16	5,1	5,0	4,5	183	200	227

Метание набивного мяча I кг. /см./			6-минутный бег /м./			Сила кисти /кг./		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
195	235	295	830	930	1030	8,0	12,0	19,0
225	255	310	1000	1100	1200	14,0	16,0	21,0
220	270	350	1070	1160	1250	16,0	18,0	23,0
270	310	380	1170	1200	1320	17,0	20,0	24,0
305	350	430	960	1110	1230	19,0	22,0	28,0
390	415	455	1090	1200	1310	20,0	25,0	31,0
360	435	565	1190	1290	1400	25,0	28,0	37,0
430	530	695	1150	1260	1370	32,0	38,0	50,0
480	600	795	1330	1430	1530	38,0	45,0	58,0
520	630	810	1330	1430	1530	41,0	47,0	57,0

Подтягивание из виса лёжа /95 см/ /110см/ /кол-во раз/			Наклон вперёд из положения сидя /см/			Прыжки через скакалку за 1 мин. /кол-во раз/		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	4	6	4.0	6.0	10.0	15	30	50
3	5	8	5.0	7.0	11.0	20	35	80
5	8	12	6.0	9.0	12.0	25	40	90
6	8	12	6.0	9.0	12.0	30	50	100
7	10	14	6.0	9.0	12.0	40	60	100
11	15	19	6.0	9.0	13.0	45	70	100
12	16	19	8.0	12.0	16.0	50	80	125
4	8	14	11.0	14.0	18.0	60	90	130
4	9	15	11.0	15.0	18.0	70	110	135
4	10	16	10.0	13.0	17.0	80	110	140

Девочки.

класс	возраст	Челночный бег 4x9 м. /сек./			Поднимание туловища за 1 мин. /кол-во раз/		
		3	4	5	3	4	5
1	7	13.0	12.8	12.0	13	15	18
2	8	13.0	12.4	11.8	15	18	20
3	9	12.2	11.8	11.5	17	20	25
5	10	12.0	11.8	11.4	18	24	28
6	11	12.0	11.6	11.0	20	28	30
7	12	11.5	11.0	10.8	25	30	35
8	13	11.5	11.0	10.6	20	30	35
9	14	11.0	10.8	10.4	20	25	30
10	15	11.0	10.8	10.4	20	25	35
11	16	11.2	10.8	10.4	20	27	40

Подтягивание из виса лёжа /95 см/ /110см/ /кол-во раз/			Наклон вперёд из положения сидя /+см/			Прыжки через скакалку за 1 мин. /кол-во раз/		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	4	6	4.0	6.0	10.0	15	30	50
3	5	8	5.0	7.0	11.0	20	35	80
5	8	12	6.0	9.0	12.0	25	40	90
6	8	12	6.0	9.0	12.0	30	50	100
7	10	14	6.0	9.0	12.0	40	60	100
11	15	19	6.0	9.0	13.0	45	70	100
12	16	19	8.0	12.0	16.0	50	80	125
4	8	14	11.0	14.0	18.0	60	90	130
4	9	15	11.0	15.0	18.0	70	110	135
4	10	16	10.0	13.0	17.0	80	110	140

Дистанция лыжной гонки	Контрольные нормативы (мин.с)					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 класс						
1 км	9мин. 00 с	9мин. 30с	10мин. 45с	9мин. 30с	10мин. 00с	11мин. 45с
2 класс						
1 км	8мин. 00с	8мин. 30с	9мин. 45с	8мин. 30с	9мин. 00с	10мин. 00с
2 км	Без учета времени					
3 класс						
1 км	7мин. 30с	8мин. 30с	9мин. 30с	8мин. 00с	9мин. 00с	9мин. 30с
2 км	Без учета времени					
4 класс						
1 км	7мин. 00с	7мин. 30с	8мин. 30с	8мин. 00с	8мин. 30с	9мин. 30с
2 км	Без учета времени					
5 класс						
1 км	6мин. 30с	7мин. 00с	8мин. 00с	7мин. 00с	7мин. 30с	8мин. 30с
2 км	14мин.00с	14мин.30с	15мин.30с	14мин.30с	15мин.00с	16мин. 30с
6 класс						
1 км	6мин. 00с	6мин. 30с	7мин.00с	6мин. 30с	7мин.00с	7мин.30с
2 км	13мин.30с	14мин.00с	15мин.00с	14мин.00с	14мин.30с	15мин.30с
3 км	19мин.00с	20мин.00с	22мин. 00с	Без учета времени		
7 класс						
1 км	5мин.30с	6мин. 00с	6мин. 30с	6мин.00с	6мин.30с	7мин.00с
2 км	12мин.30с	13мин.30с	14мин.30с	13мин.30с	14мин.00с	15мин.00с
3 км	17мин. 30с	18мин.30с	20мин.00с	19мин.30с	20мин.30с	22мин.00с
8 класс						
3 км (классический ход)	16мин. 00с	17мин. 00с	18мин. 30с	18мин. 00с	19мин. 00с	20мин. 00с
3 км (коньковый ход)	15мин. 00с	16мин.00с	17мин.30с	17мин.00с	18мин.00с	19мин.00с
5 км (свободный ход)	Без учета времени					
9 класс						
3 км (классический ход)	15мин.30с	16мин.00с	17мин.00с	17мин.00с	18мин.00с	19мин.00с
3 км (коньковый ход)	14мин.30с	15мин.00с	16мин.00с	16мин.00с	17мин.00с	18мин.00с
5 км (свободный ход)	Без учета времени					
10 класс						
3 км (классический ход)				16мин.30с	17мин.30с	18мин.00с
5 км (классический ход)	26мин.00с	27мин.30с	29мин.30с	15мин.30с	16мин.00с	17мин.30с
3 км (коньковый ход)				Без учета времени		
5 км (коньковый ход)	23мин.00с	24мин.00с	25мин.30с			
5 км (свободный ход)	54мин.00с	56мин.00с	58мин.00с			
10 км (свободный ход)	11 класс					
3 км (классический ход)				16мин.00с	16мин.30с	17мин.00с
5 км (классический ход)	24мин.00сек	25мин.00с	26мин.30с	14мин.30с	15 мин.30с	16мин. 30с
3 км (коньковый ход)				Без учета времени		
5 км (коньковый ход)	22мин.00с	23мин. 00с	24мин.00с			
5 км (свободный ход)	52мин.00с	54мин.00с	57мин.00с			
10 км (свободный ход)	Без учета времени					

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений.
4 класс.**

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
2. Бег 2000 м		Без	учета	време	ни.	
3. Прыжок в длину, см.	300	260	220	260	220	180
4. Прыжок в высоту, см.	100	90	80	95	90	80
5. Метание мяча 150 г. м	27	22	18	17	14	10
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из виса лежа, раз	5	3	2	18	13	7
7. Бег на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8. Кросс 2000 м для беснежных районов, мин, сек.		Без	учета	време	ни.	

5 класс.

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2. Бег 2000 м		Без	учета	време	ни.	
3. Прыжок в длину, см.	340	300	260	300	260	220
4. Прыжок в высоту, см.	110	100	85	105	95	80
5. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из виса лежа, раз	6	4	3	19	14	9
7. Бег на лыжах 1 км, мин, сек.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
8. Кросс 1500 м для беснежных районов, мин, сек.	8.50	9.50	10.00	9.00	9.40	10.30

6 класс.

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 1500 м, мин. сек.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3. Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
4. Прыжок в высоту, см.	115	110	90	110	100	85
5. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из виса лежа, раз.	7	5	4	20	15	10
7. Бег на лыжах 2 км, мин, сек.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
8. Кросс 1500 м для беснежных районов, мин, сек.	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

Возможные виды самостоятельной работы учащихся

Тест

- 1) Выбор способа подъёма в гору зависит от...
 - а) крутизны склона
 - б) длины палок
 - в) длины лыж
- 2) Одеваться на занятия лыжной подготовкой прежде всего следует учитывать...
 - а) температуру воздуха и наличие ветра
 - б) состояние снега
 - в) время проведения на улице
- 3) Как необходимо подбирать лыжи ?
 - а) по ширине
 - б) по своему росту
 - в) по производителю
- 4) Какая причина считается уважительной чтобы не пойти на занятия лыжной подготовкой ?
 - а) Сильный ветер
 - б) Снегопад
 - в) Повышенная температура тела
- 5) Какая из перечисленных ошибок при спуске с горы приводит к серьёзным травмам ?
 - а) глубокий присед
 - б) торможение палками сбоку
 - в) умышленное падение набок
- 6) Как необходимо выбирать палки ?
 - а) по производителю
 - б) по качеству
 - в) по своему росту
- 7) При какой температуре не проводятся уроки лыжной подготовки ?
 - а) -10
 - б) -15
 - в) -20
- 8) Как осуществляется подъём лесенкой ?
 - а) лицом вперёд
 - б) боком
 - в) спиной вперёд
- 9) Как правильно осуществляется спуск с горы ?
 - а) сидя
 - б) стоя
 - в) полусидя

Тесты по теоретическим основам по предмету «Физическая культура» для учащихся 4-х классов

1. Как называется строй, когда стоят плечом к плечу:
 - 1-колонна
 - 2-фланг
 - 3-шеренга
2. Как называется правильное распределение времени в течение суток:
 - 1-расписание уроков
 - 2-режим дня
 - 3-дневник наблюдения
3. Как называется линия, которую пересекает бегун при окончании дистанции:
 - 1-боковая
 - 2-лицевая
 - 3-финиш
4. Сколько команд подается для высокого старта:
 - 1-одна
 - 2-две
 - 3-три
 - 4-четыре
5. Перечислить виды прыжков по школьной программе:
 - 1-прыжок в длину с места
 - 2-прыжок в длину с разбега
 - 3-прыжок в высоту
 - 4-прыжок боком
 - 5-прыжок в сторону
6. Перечислить ваши действия при ушибах на занятиях физкультурой:
 - 1-сразу сообщить о травме учителю
 - 2-на место ушиба накладывают теплые компрессы
 - 3- на место ушиба накладывают холодные компрессы
 - 4-ушибленное место намазать разогревающей мазью
7. Какое физическое качество развивает 6-минутный бег :
 - 1-ловкость
 - 2-силу
 - 3-выносливость
 - 4-гибкость
8. Перечислить правила закаливания:
 - 1-закаляться один раз в неделю
 - 2-систематически
 - 3-сразу начать обливаться холодной водой
 - 4-постепенно понижать температуру воды
9. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:
 - 1-осанка
 - 2-мускулатура
 - 3-позвоночник
10. В каком случае не засчитывается результат в метании мяча:
 - 1-мяч вылетает за пределы сектора метания
 - 2-не добежал 1 м до линии отталкивания
 - 3-заступил за линию разбега

Тесты по физической культуре

1. Какие упражнения развивают силу рук?
1) приседания 2) наклоны вперед 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2. Во время лыжной подготовки при спуске с гор палки нужно держать?
1) кольцами вперед 2) кольцами назад 3) кольцами в сторону
3. Как называется строй, когда стоят плечом к плечу?
1) колонна 2) шеренга 3) фланг
4. Как называется правильное распределение времени суток в течении дня?
1) расписание уроков 2) режим дня 3) дневник наблюдения
5. Назовите, в какой части урока проводится разминка?
1) основной 2) подготовительной 3) заключительной
6. Как называется линия, которую пересекает бегун при окончании дистанции?
1) лицевая 2) боковая 3) финиш
7. Сколькоманд подается для высокого старта?
1) одна 2) два 3) три
8. Перечислите виды прыжков по школьной программе?
1) прыжок в длину с места 2) прыжок в длину с разбега 3) прыжок в высоту
4) прыжок боком 5) прыжок в сторону
9. Перечислите ваши действия при ушибах на занятиях физкультурой?
1) сразу сообщить о травме учителю 2) на место ушиба накладывают тепловые компрессы
3) на место ушиба накладывают холодные компрессы 4) ушибленное место намазать разогревающей мазью
10. Какое физическое качество развивает 6-минутный бег?
1) ловкость 2) силу 3) выносливость 4) гибкость
11. Перечислите правила закаливания?
1) закаляться один раз в неделю 2) систематически
3) сразу начать обливаться холодной водой 4) постепенно понижать температуру холодной воды
12. Привычная поза тела человека в вертикальном положении?
1) осанка 2) мускулатура 3) позвоночник
13. В каком случае не засчитывается результат в метании мяча?
1) мяч вылетает за пределы сектора метания 2) не добежал 1м до линии отталкивания
3) заступил за линию разбега

- Общая выносливость: общую выносливость можно оценить при беге (ходьбе) в течение 6 минут. Тестируемый выполняет упражнения в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или спортивном зале. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
- Скоростно-силовые качества: оценку силы мышц учащегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Результатом является длина прыжка.
- Сила мышц рук: можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнение, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания живот не должен касаться пола).
- Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (верхней плечевой шире): можно оценить броском и ловлей теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метр от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.
- Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (мышцы ног): прыжки через скакалку на двух ногах. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Примерные вопросы для оценивания обучающихся СМГ.

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит рациональный режим питания?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к СМГ?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего состояния здоровья?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при состоянии твоего здоровья?
8. Как сформировать правильную осанку?
9. Как ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
10. Какие меры предосторожностей нужно соблюдать при выполнении физических упражнений.
11. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем она нужны и как выполняются?
12. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как они выполняются?
13. Как влияют регулярные физические упражнения на состояние организма?
14. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
15. Какие ты знаешь основные физические качества?
16. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
17. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

В программу входит национальный компонент. При проведении подвижных игр используются не только повсеместно распространенные, но и национальные- удмуртские подвижные игры. В основе знаний включены сообщения о развитии ФК и С в Удмуртии, известные спортсмены Удмуртии, их достижения и т.п.

Оценка деятельности учащихся на уроке физической культуры.

Критерии оценок по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств для юношей и девушек (мальчиков и девочек).

За работу на уроке (юноши и девушки):

«5» - Проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью.

«4» - Недостаточно настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение.

«3» - Посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе.

«2» - Отсутствие на уроке без уважительной причины, не готовность к уроку и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

За технику выполнения упражнений и уровень развития физических качеств (юноши):

«5» - Упражнения выполняются технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился.

«4» - Упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился.

«3» - Упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень развития определенного двигательного качества такой же, что и начальный.

«2» - отказ от выполнения упражнения, отсутствие на уроке без уважительной причины, не готовность к уроку, невыполнение требований учебной программы.

(девушки):

«5» - Упражнения выполняются технически правильно, двигательный навык сформирован, уровень развития скоростных, силовых качеств не снизился по сравнению с начальным.

«4» - Упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным.

«3» - Упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным.

«2» - отказ от выполнения упражнения, отсутствие на уроке без уважительной причины, не готовность к уроку, невыполнение требований учебной программы.

Методика оценки успеваемости

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5»), зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в поведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса.

По технике владения дыхательными действиями

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Тематическое планирование 1 класса

	Тема урока	Кол-во часов
№	Тема раздела: Легкая атлетика (1)	
1	ОТ на уроках л/а. Построение.	1
2	Прыжок с места. Игра.	1
3	Прыжок с места. Игра.	1
4	Прыжок с места. Игра.	1
5	Прыжок с места. Игра.	1
6	Эстафеты.	1
7	Эстафеты.	1
8	Эстафеты.	1
9	Челночный бег. Игра.	1
10	Челночный бег. Игра.	1
11	Метание в цель.	1
12	Метание в цель.	1
	Тема раздела: Подвижные игры .	
13	ОТнауроках подвижных игр. Игры.	1
14	Ловля мяча. Игра.	1
15	Ловля мяча. Игра.	1
16	Ловля мяча. Игра.	1
17	Ловля мяча. Игра.	1

18	Полоса препятствий. Игры.	1
19	Полоса препятствий. Игры.	1
20	Полоса препятствий. Игры.	1
21	Эстафеты с мячами. Игры.	1
22	Эстафеты с мячами. Игры.	1
23	Эстафеты с мячами. Игры.	1
24	Ведение мяча. Игры.	1
25	Ведение мяча. Игры.	1
26	Ведение мяча. Игры.	1
27	Ведение мяча. Игры.	1
	Тема раздела: гимнастика	
28	ОТна уроках гимнастики. Построение в круг.	1
29	Полоса препятствий. Игра.	1
30	Полоса препятствий. Игра.	1
31	Полоса препятствий. Игра.	1
32	Акробатика. Игра.	1
33	Акробатика. Игра.	1
34	Акробатика. Игра.	1
35	Акробатика. Игра.	1
36	Акробатика. Игра.	1
37	Лазание. Упражнения на равновесие.	1
38	Лазание. Упражнения на равновесие.	1
39	Лазание. Упражнения на равновесие.	1
40	Полоса препятствий. Лазание.	1
41	Полоса препятствий. Лазание.	1
42	Полоса препятствий. Лазание.	1
43	Подтягивание. Игры.	1
44	Пресс. Игры.	1
45	Гибкость. Игры.	1
46	Прыжки через скакалку. Игры.	1
47	Прыжки через скакалку. Игры.	1
48	Прыжки через скакалку. Игры.	1
	Тема раздела: Лыжная подготовка. Подвижные игры.	
49	ОТна уроках лыжной подготовки.	1
50	Скользкий шаг.	1
51	Подвижные игры.	1
52	Скользкий шаг.	1
53	Скользкий шаг.	1
54	Подвижные игры.	1
55	Скользкий шаг. Повороты.	1
56	Скользкий шаг. Повороты.	1
57	Подвижные игры.	1
58	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1
59	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1
60	Подвижные игры.	1
61	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1
63	Подвижные игры.	1
64	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1

66	Подвижные игры.	1
67	Спуски и подъемы.	1
68	Спуски и подъемы.	1
69	Подвижные игры.	1
70	Спуски и подъемы.	1
71	Спуски и подъемы.	1
72	Подвижные игры.	1
	Тема раздела: Легкая атлетика (2)	
73	ОТна уроках л/а. Игры.	1
74	Метание в цель. Игры.	1
75	Метание в цель. Игры.	1
76	Метание в цель. Игры.	1
77	Многоскоки. Игры.	1
78	Многоскоки. Игры.	1
79	Преодоление препятствий. Игры.	1
80	Преодоление препятствий. Игры.	1
81	Прыжок в длину с места. Игры.	1
82	Прыжок в длину с места. Игры.	1
83	Прыжок в длину с разбега. Игры.	1
84	Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега.	1
85	Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега.	1
86	Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега.	1
87	Челночный бег 3 x10 м. Игра-эстафета.	1
88	Метание мяча с места на дальность.	1
89	Метание мяча с места на дальность.	1
90	Бег 30 м. Игры.	1
91	Эстафеты. Игры.	1
92	Эстафеты. Игры.	1
93	Эстафеты. Игры.	1
94	Эстафеты. Игры.	1
95	Эстафеты. Игры.	1
96	Эстафеты. Игры.	1
97	Эстафеты. Игры.	1
98	Эстафеты. Игры.	1
99	Эстафеты. Игры.	1

Тематическое планирование 2классы

	Тема урока	Кол-во часов
№	Тема раздела: Легкая атлетика (1)	
1	ОТ на уроках л/а. Игра.	1
2	Прыжок в длину. Игра.	1
3	ИОТ № 008, 021, 024, 029. Гигиенические требования на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне.	1
4	Прыжок в длину. Игра.	1
5	Челночный бег. Игра.	1
6	Спец. упражнения для плавания на суше: упражнения на задержку дыхания и технику дыхания в воде.	1
7	Бег 30 метров – на результат.	1
8	Бег 500 метров.	1

9	Упражнения плавательной подготовки на суше: площадка, мельница, стрелочка.	1
10	Полоса препятствий. Игра.	1
11	Челночный бег – на результат. Игра.	1
12	Упражнения на освоение с водой: ходьба, бег, прыжки с продвижением, приседания в воде. Упр.: поплавок, медуза, звезда.	1
	Тема раздела: Подвижные игры.	
13	Отна уроках подвижных игр. Передвижения, остановки.	1
14	Передвижения, остановки.	1
15	Обучение дыханию в воде.	1
16	Ведение мяча. Броски.	1
17	Ведение мяча. Броски.	1
18	Подвижные игры на воде: водолазы, тоннель. Свободное плавание.	1
19	Броски, ловля мяча.	1
20	Броски, ловля мяча.	1
21	Дыхательные упражнения в воде.	1
22	Броски, ловля, ведение мяча.	1
23	Броски, ловля, ведение мяча.	1
24	Подвижные игры на воде: веселые гонки с мячами и досками. Свободное плавание.	1
25	Броски, ловля, ведение мяча.	1
26	Броски, ловля, ведение мяча.	1
27	Закрепление дыхательных упражнений в воде.	1
	Тема раздела: гимнастика	
28	Отна уроках гимнастики. Лазанье.	1
29	Полоса препятствий.	1
30	Техника скольжения на груди. Упражнение стрелочка.	1
31	Лазание. Игра.	1
32	Лазание. Игра.	1
33	Техника скольжения на спине. Упражнение стрелочка.	1
34	Лазанье. Акробатика.	1
35	Равновесие. Акробатика. Игра.	1
36	Подвижные игры на воде: салочки. Свободное плавание.	1
37	Равновесие. Акробатика. Игра.	1
38	Упражнения для освоения техники ног кролем на груди. Упражнения волны, буря. Футболисты.	1
39	Акробатика. Игра.	1
40	Акробатика. Игра.	1
41	Закрепление упражнений для освоения техники ног кролем на груди. Упражнение у бортика: крокодил.	1
42	Акробатика. Игра	1
43	Гибкость. Игра	1
44	Без- опорное скольжение на груди с включением движений ногами. Упражнение стрелочка.	1
45	Пресс. Игра	1
46	Подтягивание. Игра.	1
47	Закрепление без- опорного скольжения с включением движений ногами на груди. Упражнение стрелочка. - выполнение норматива.	1
48	Полоса препятствий.	1
	Тема раздела: Лыжная подготовка. Подвижные игры.	
49	Отна уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1

50	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	1
51	Вторичный инструктаж по ОТ. ИОТ № 008, 021, 024, 029	1
52	Скользящий шаг. Стойка устойчивости.	1
53	Скользящий шаг. Стойка устойчивости.	1
54	Без- опорное скольжение на спине с включением движений ногами. Упражнение Стрелочка.	1
55	Скользящий шаг. Стойка устойчивости.	1
56	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1
57	Техника движения руками в плавании кролем на груди. Упражнение мельница.	1
58	Попеременный двухшажный ход. Стойка устойчивости.	1
59	Скользящий шаг. Подъемы.	1
60	Закрепление техники движения руками в плавании кролем на груди. Упражнения на вариации положений рук.	1
61	Скользящий шаг. Стойка устойчивости.	1
62	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1
63	Игры на воде: водолазы, водный пионер-болл. Свободное плавание	1
64	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1
65	Скользящий шаг. Повороты. Подъемы.	1
66	Скольжение на груди с работой рук.	1
67	Попеременный двухшажный ход. Стойка устойчивости.	1
68	Прохождение дистанции 1 км.	1
69	Скольжение на груди с вариациями положений рук.	1
70	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг.	1
71	Попеременный двухшажный ход. Стойка устойчивости.	1
72	Скольжение на груди с работой рук и задержкой дыхания- контрольный урок.	1
	Тема раздела: Футбол, мини-футбол. Легкая атлетика (2).	
73	Отна уроках подвижных игр. Остановка и ведение мяча.	1
74	Остановка и ведение мяча. Игра.	1
75	Согласованная работа рук и ног в плавании кролем на груди.	1
76	Остановка и ведение мяча. Игра.	1
77	Остановка и ведение мяча. Игра.	1
78	Закрепление согласованной работы рук и ног в плавании кролем на груди.	1
79	ОТ на уроках л/а. Метание в цель.	1
80	Метание. Прыжки через скакалку.	1
81	Согласованная работа рук и ног в плавании кролем на груди - контрольный урок.	1
82	Метание. Прыжки через скакалку. Игры.	1
83	Метание. Прыжки через скакалку. Игры.	1
84	Техника дыхания в плавании кролем на груди.	1
85	Метание в цель - оценить. Прыжки через скакалку. Игры.	1
86	Челночный бег.	1
87	Закрепление техники дыхания в плавании кролем на груди.	1
88	Полоса препятствий. Игры	1
89	Полоса препятствий. Игры.	1
90	Техника плавания «Кроль на груди» в полной координации.	1
91	Метание на дальность - оценить.	1
92	Бег 30м-оценить.	1
93	Закрепление техники плавания «Кроль на груди» в полной координации.	1

94	Прыжок с места - оценить.	1
95	Прыжок в длину с разбега	1
96	Техника плавания «Кроль на спине» в полной координации.	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Прыжок в длину с разбега – оценить.	1
99	Техника плавания «Кроль на груди» в полной координации-контрольный урок.	1
100	Эстафеты. Игра.	1
101	Эстафеты. Игра.	1
102	Техника безопасности на открытых водоемах- инструктаж.	1

Тематическое планирование 3 классы

	Тема урока	Кол-во часов
№	Тема раздела: Легкая атлетика (1)	
1	ОТ на уроках л/а. Игра.	1
2	Прыжок в длину. Игра.	1
3	ИОТ № 008, 021, 024, 029. Гигиенические требования на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне.	1
4	Прыжок в длину. Игра .	1
5	Челночный бег. Игра.	1
6	Спец. упражнения плавательной подготовки на суше: упражнения для постановки техники ногами.	1
7	Бег 30 метров – на результат.	1
8	Бег 500 метров.	1
9	Упражнения плавательной подготовки на суше: упражнения для постановки техники движения руками.	1
10	Полоса препятствий. Игра.	1
11	Челночный бег – на результат. Игра.	1
12	Упражнения плавательной подготовки на суше: упражнения для постановки техники движения руками.	1
	Тема раздела: Подвижные игры.	
13	Отна уроках подвижных игр. Передвижения, остановки.	1
14	Передвижения, остановки.	1
15	Упражнения для освоения с водой: стрелочка, площадка, волны, футболисты, поплавок, звезда.	1
16	Ведение мяча. Броски.	1
17	Ведение мяча. Броски.	1
18	Подвижные игры на воде: водолазы, чехарда, тоннель. Свободное плавание.	1
19	Броски, ловля мяча.	1
20	Броски, ловля мяча.	1
21	Упражнения на задержку и технику дыхания.	1
22	Броски, ловля, ведение мяча.	1
23	Броски, ловля, ведение мяча.	1
24	Без - опорное скольжение на груди.	1
25	Броски, ловля, ведение мяча.	1
26	Броски, ловля, ведение мяча.	1
27	Без - опорное скольжение на спине.	1
	Тема раздела: гимнастика	
28	Отна уроках гимнастики. Лазанье.	1

29	Полоса препятствий.	1
30	Подвижные игры на воде: водный пионер - бол. Свободное плавание.	1
31	Лазание. Игра.	1
32	Лазание. Игра.	1
33	Без - опорное скольжение на груди и спине - контрольный урок.	1
34	Лазанье. Акробатика.	1
35	Равновесие. Акробатика. Игра.	1
36	Подвижные игры на воде: гонка с мячами. Свободное плавание.	1
37	Равновесие. Акробатика. Игра.	1
38	Скольжение на груди с включением движений ногами.	1
39	Акробатика. Игра.	1
40	Акробатика. Игра.	1
41	Скольжение на груди с включением движений руками.	1
42	Акробатика. Игра	1
43	Гибкость. Игра	1
44	Скольжение на спине с включением движений ногами.	1
45	Пресс. Игра	1
46	Подтягивание. Игра.	1
47	Скольжение на спине с включением движений руками.	1
48	Полоса препятствий.	1
	Тема раздела: Лыжная подготовка. Подвижные игры.	
49	Отна уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
50	Поворот переступанием. Скользящий шаг.	1
51	Вторичный инструктаж по ОТ. ИОТ № 008, 021, 024, 029	1
52	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1
54	Согласованная работа ног и рук в «Кроле на груди». Техника поворотов.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1
56	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1
57	Согласованная работа ног и рук в плавании «Кролем на груди» в разно-тактовом режиме.	1
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение.	1
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение.	1
60	Игры на воде: Салочки, водолазы, морской бой. Свободное плавание.	1
61	Попеременный двухшажный ход. Торможение.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Торможение.	1
63	Техника дыхания " под гребок".в.плавании «Кролем « на груди.	1
64	Попеременный двухшажный ход. Торможение.	1
65	Спуски с горы. Подъемы. Торможение.	1
66	Закрепление техники дыхания "под гребок" в плавании «Кролем» на груди: режимы дыхания.	1
67	Спуски с горы. Подъемы. Торможение.	1
68	Прохождение дистанции 1 км.	1
69	Игры на воде: гонка с досками, водное поло. Свободное плавание.	1
70	Спуски с горы. Подъемы. Торможение.	1
71	Спуски с горы. Подъемы. Торможение.	1
72	Техника плавания «кролем» на груди в полной координации.	1
	Тема раздела:Футбол, мини-футбол. Легкая атлетика (2).	
73	Отна уроках подвижных игр. Остановка и ведение мяча.	1
74	Удары и ведение мяча. Игра.	1

75	Закрепление техники плавания «кролем» на груди в полной координации.	1
76	Удары и ведение мяча. Игра.	1
77	Удары и ведение мяча. Игра.	1
78	Техника плавания «кролем» на спине в полной координации	1
79	ОТ на уроках л/а. Метание в цель.	1
80	Метание. Прыжки через скакалку.	1
81	Игры на воде: водолазы, салочки, водное поло. Свободное плавание.	1
82	Метание. Прыжки через скакалку. Игры.	1
83	Метание. Прыжки через скакалку. Игры.	1
84	Совершенствование техники плавания «кролем» на груди в полной координации.	1
85	Метание в цель - оценить. Прыжки через скакалку. Игры.	1
86	Челночный бег.	1
87	Плавание «кролем» на груди в полной координации - контрольный урок.	1
88	Полоса препятствий. Игры	1
89	Полоса препятствий. Игры.	1
90	Игры на воде: гонка с мячом, водное поло. Свободное плавание.	1
91	Метание на дальность - оценить.	1
92	Бег 30м-оценить.	1
93	Плавание «кролем» на спине в полной координации - контрольный урок.	1
94	Прыжок с места - оценить.	1
95	Прыжок в длину с разбега	1
96	Игры на воде: водолазы, морской бой. Свободное плавание.	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Прыжок в длину с разбега – оценить.	1
99	Совершенствование техники плавания «кролем» на груди в полной координации - на время.	1
100	Эстафеты. Игра.	1
101	Эстафеты. Игра.	1
102	Техника безопасности на открытых водоемах- инструктаж.	1

Тематическое планирование 4 классы

	Тема урока	Кол-во часов
№	Тема раздела: Легкая атлетика (1)	
1	ОТ на уроках л/а. Игра.	1
2	Прыжок в длину. Игра.	1
3	ИОТ № 008, 021, 024, 029. Гигиенические требования на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне.	1
4	Прыжок в длину. Игра .	1
5	Челночный бег. Игра.	1
6	Спец. упражнения плавательной подготовки на суше: упражнения для постановки техники ногами.	1
7	Бег 30 метров – на результат.	1
8	Бег 500 метров.	1
9	Спец. упражнения плавательной подготовки на суше: упражнения для постановки техники руками.	1
10	Бег 60 метров. Игра.	1
11	Челночный бег – на результат. Игра.	1
12	Упражнения плавательной подготовки на суше: упражнения для постановки техники дыхания.	1

	Тема раздела: Подвижные и спортивные игры.	
13	Отна уроках подвижных игр. Передвижения, остановки.	1
14	Передвижения, остановки. Игра.	1
15	Упражнения для освоения с водой: стрелочка, площадка, волны, футболисты, поплавок, звезда	1
16	Ведение мяча. Броски. Игра.	1
17	Ведение мяча. Броски. Игра.	1
18	Игры на воде: водолазы, чехарда, морской бой. Свободное плавание.	1
19	Броски, ловля мяча. Игра.	1
20	Броски, ловля мяча. Игра.	1
21	Упражнения на задержку и технику дыхания.	1
22	Броски, ловля. Игра.	1
23	Броски, ловля, ведение мяча. Игра.	1
24	Без- опорное скольжение: на груди и на спине с захватом воздуха через каждые 3 м.	1
25	Броски, ловля, ведение мяча. Игра.	1
26	Броски, ловля, ведение мяча. Игра.	1
27	Без- опорное скольжение: на груди и на спине с захватом воздуха через каждые 3 м - контрольный урок.	1
	Тема раздела: Гимнастика	
28	Отна уроках гимнастики. Лазанье.	1
29	Полоса препятствий.	1
30	Подвижные Игры на воде: веселая эстафета. Свободное плавание.	1
31	Лазание. Игра.	1
32	Лазание. Игра.	1
33	Техника движений ногами в плавании «Кроль» на груди.	1
34	Лазанье. Акробатика.	1
35	Равновесие. Акробатика. Игра.	1
36	Техника движений ногами в плавании «Кроль» на спине.	1
37	Равновесие. Акробатика. Игра.	1
38	Техника движения руками в плавании «Кроль» на груди.	1
39	Акробатика. Игра.	1
40	Акробатика. Игра.	1
41	Техника движения руками в плавании «Кроль» на спине.	1
42	Акробатика. Игра	1
43	Гибкость. Игра	1
44	Игры на воде: водное поло. Свободное плавание.	1
45	Пресс. Игра	1
46	Подтягивание. Игра.	1
47	Согласованная работа ног и рук в «Кроле на груди». Техника поворотов.	1
48	Полоса препятствий.	1
	Тема раздела: Лыжная подготовка. Подвижные игры.	
49	ОТпо лыжной подготовке и подвижных игр.	1
50	Скользящий шаг. Стойки спусков.	1
51	Вторичный инструктаж по ТБ в бассейне. ИОТ 008, 021, 024, 029.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием.	1
54	Техника дыхания " под гребок» в плавании «Кролем» на груди.	1
55	Скользящий шаг. Повороты. Подъемы.	1
56	Скользящий шаг. Повороты. Подъемы, торможение.	1
57	Закрепление техники дыхания "под гребок" в плавании «Кролем» на	1

	груди: режимы дыхания.	
58	Повороты. Подъемы, торможение Одновременный одношажный ход.	1
59	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы.	1
60	Игры на воде: водолазы, тоннель, чехарда. Свободное плавание.	1
61	Одновременный одношажный ход. Повороты.	1
62	Повороты. Торможение. Одновременный двухшажный ход.	1
63	Техника плавания «кролем» на груди в полной координации.	1
64	Повороты. Одновременно двухшажный ход.	1
65	Повороты. Одновременно двухшажный ход.	1
66	Техника плавания «кролем» на груди в полной координации - в разных режимах дыхания и движения ногами.	1
67	Прохождение дистанции 1 км.	1
68	Попеременный двухшажный ход. Повороты	1
69	Техника плавания «кролем» на спине в полной координации - в разных режимах дыхания и движения ногами.	1
70	Попеременный двухшажный ход. Повороты	1
71	Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	1
72	Техника плавания «кролем» на груди в полной координации-контрольный урок.	1
	Тема раздела: Футбол, мини-футбол. Легкая атлетика (2).	
73	Отна уроках подвижных игр. Остановка и ведение мяча.	1
74	Удары и ведение мяча. Игра.	1
75	Игры на воде: Акула, Винт, Кто самый быстрый. Свободное плавание.	1
76	Удары и ведение мяча. Игра.	1
77	Удары и ведение мяча. Игра.	1
78	Техника плавания «кролем» на спине в полной координации-контрольный урок.	1
79	ОТ на уроках л/а. Метание в цель.	1
80	Метание. Прыжки через скакалку.	1
81	Техника движения ногами в плавании «брассом».	1
82	Метание. Прыжки через скакалку. Игры.	1
83	Метание. Прыжки через скакалку. Игры.	1
84	Закрепление техники движения ногами в плавании «брассом».	1
85	Метание в цель - оценить. Прыжки через скакалку. Игры.	1
86	Челночный бег.	1
87	Техника движения руками в плавании «брассом».	1
88	Полоса препятствий. Игры	1
89	Полоса препятствий. Игры.	1
90	Закрепление техники движения руками в плавании «брассом».	1
91	Метание на дальность - оценить.	1
92	Бег 30м-оценить.	1
93	Техника дыхания в плавании «брассом».	1
94	Прыжок с места - оценить.	1
95	Бег 60м – оценить.	1
96	Техника плавания «брассом» в полной координации.	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Прыжок в длину с разбега – оценить.	1
99	Игры на воде: морской бой, водное поло. Свободное плавание.	1
100	Эстафеты. Игра.	1
101	Эстафеты. Игра.	1
102	Техника безопасности на открытых водоемах- инструктаж.	1

