

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Беловская средняя общеобразовательная школа
им. С.М. Остащенко Белгородского района Белгородской области»

«Рассмотрено» Руководитель МО  Давыдова В.Е. Протокол № 1 от «19» августа 2016 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МОУ «Беловская СОШ»  Лавриненко В.Н. «19» августа 2016 г.	«Утверждаю» Директор МОУ «Беловская СОШ»  Цыбина Л.Н. Приказ № 310201653 от «19» сентября 2016 г. 
--	--	---

**Рабочая программа
начального общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»**

Базовый уровень

ФГОС

2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре на основе программ В.И. Ляха, (2012г).

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 91 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждый третий урок – соревновательно-игровой урок с использованием народных, подвижных и спортивных игр (приказ департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17 июля 2008 г. №1537).

Рабочая программа рассчитана на 408 ч на 4 года обучения (по 3 ч в неделю). УМК, который используется в процессе преподавания: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014; Программа рассчитана на 102 часа в год учебного времени (3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МОУ «Беловская СОШ». В авторскую программу внесено изменение раздела программы «Лыжная подготовка» на раздел «Кроссовая подготовка».

Обучающиеся, временно освобожденные от практической части урока физической культуры, изучают предмет по теме урока (теоретически).

Для обучающихся с ОВЗ предусмотрены индивидуальные приемы работы на уроке. Формы контроля знаний адаптированы к особенностям развития ребенка в соответствии с заключением ТПМПК.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Содержание учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Структура программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Содержание тем учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки в длину с места.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п		Часы
	Тематическое планирование. Базовая часть.	68
	Знания о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Подвижные игры	18
4	Кроссовая подготовка	12
	Тематическое планирование. Вариативная часть.	23
5	Подвижные игры	23

2 класс

№ п/п		Часы
	Тематическое планирование. Базовая часть.	68
	Знания о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Подвижные игры	14
4	Кроссовая подготовка	12
	Тематическое планирование. Вариативная часть.	34
5	Подвижные игры	34

3 класс

№ п/п		Часы
	Тематическое планирование. Базовая часть.	68
	Знания о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Подвижные игры	14
4	Кроссовая подготовка	12
	Тематическое планирование. Вариативная часть.	34
5	Подвижные игры	34

4 класс

№ п/п		Часы
	Тематическое планирование. Базовая часть.	68
	Знания о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Подвижные игры	14
4	Кроссовая подготовка	12
	Тематическое планирование. Вариативная часть.	34
5	Подвижные игры	34

1 класс

Содержание	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика (20 часа)	• Соблюдать правила техники безопасности; • научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; • бегать с максимальной скоростью до 60 м. • правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; • бегать с максимальной скоростью до 30 м. • Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте, • приземляться в яму на две ноги, • метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. • Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; • Прыгать в полную силу • правильно выполнять основные движения в прыжках, • метать малые мячи на дальность с места, метать в цель; • знать: приемы воздушных, солнечных ванн; самоконтроль при выполнении физических упражнений.
Подвижные игры (24 часа)	• Соблюдать правила техники безопасности во время игры. • Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; • владеть мячом: ведение, держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; • играть в мини-баскетбол
Гимнастика (18 час)	• Соблюдать правила техники безопасности. • Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации • Выполнять упражнения в равновесии. • Выполнять упражнения лазать по гимнастической стенке, канату.

	• Выполнять кувырки и стойки
Кроссовая подготовка (18 часов)	• Соблюдать правила техники безопасности. • Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом • Выполнять технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. • Выполнять технику бега по слабо пересеченной местности. • Развивать аэробную выносливость.

Тематический план для 2 класса

Содержание	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика (24 часа)	• Соблюдать правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями, признаки правильной ходьбы и бега; • Соблюдать правила личной гигиены; режим дня; • Узнать понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. • научиться правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; • бегать с максимальной скоростью 30м.; • бегать в равномерном темпе до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м, с чередованием, с ходьбой до 50 м. • выполнять прыжок в длину с места, с разбега. • выполнять метание мяча на дальность. Научиться распознавать признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, метания мяча; • выполнять строевые упражнения; • правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча; • бегать с максимальной скоростью 30 м.;

	• бегать в равномерном беге до 3 мин; • стартовать с произвольного старта; • выполнять прыжок в длину с места, разбега; • преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий • выполнять метание мяча на дальность
Гимнастика (18 час)	• соблюдать правила безопасности во время занятий по гимнастике; • название снарядов, гимнастических элементов; • название гимнастического оборудования, инвентаря. • научиться выполнять строевые упражнения; • принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов; • выполнять кувырок вперед, сторону; • ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну.
Кроссовая подготовка (18 часов)	• Соблюдать правила техники безопасности. • Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом • Выполнять технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. • Выполнять технику бега по слабо пересеченной местности. • Развивать аэробную выносливость.
Подвижные игры (48 часов)	• соблюдать правила безопасного поведения при подвижных играх; • играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями; • владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; • выполнять броски мяча в цель. • воспитывать коллективистские и нравственные качества личности; • воспитывать волевые качества личности

Тематический план для 3 класса

Содержание	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика. (24 часа)	• соблюдать правила техники безопасности. • Выполнять строевые упражнения. • выполнять движение в ходьбе и беге. • Бегать приставными шагами, правым, левым боком, вперед. • Бегать до 60 м. с изменением скорости. • Бегать с ускорением от 30 до 60 м. • правильно выполнять движение в прыжках и метании. • соблюдать правила личной гигиены. • Бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. • правильно выполнять движение в беге и прыжках. • выполнять метание малого мяча на дальность.
Подвижные игры (48 часов)	• соблюдать правила техники безопасности • ловить мяч в движение и на месте. • играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением. • вести мяч с изменением направления бегом.
Гимнастика (18 час)	• соблюдать правила безопасности во время занятий по гимнастике; • выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. • выполнять перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. • выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Кроссовая подготовка (18 часов)	• Соблюдать правила техники безопасности. • Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом • Выполнять технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. • Выполнять технику бега по слабо пересеченной местности.

	• Развивать аэробную выносливость.
--	--

Тематический план для 4 класса

Содержание	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика. (24 часа)	• Раскрыть понятия «здоровье», «резервы здоровья» называть основные признаки крепкого здоровья и описывать способы измерения простейших показателей здоровья – частоты сердечных сокращений. • Выполнять строевые приёмы и команды. • соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений • соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений • объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; • составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога • Описывать технику высокого и низкого старта. • выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; • бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность • Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; • объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире • Раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки. • Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. • Определять понятие физическая подготовка.
Подвижные игры (48 часа)	• Раскрывать цели и значение физкультминуток; • выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий

	• Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол. • Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. • Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; • понимать и раскрывать принципы олимпизма; • определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; • самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня • определять значение баскетбола в развитии координационных качеств в развитии физической культуры. • Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; • составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; • Описывать главные ритуалы Олимпийских игр. • Понимать влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности. • принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов. • владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально. • Понимать влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности
Гимнастика (21 час)	• соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине • выполнять строевые приёмы и команды, • Описывать технику перекатов вперёд, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; • Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырок назад лазания по гимнастической стенке различными способами; • Уметь выполнять гимнастическую комбинацию Перекат назад стойка на лопатках. • Описывать роль Пьера. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;

	• объяснять смысл символики Олимпийских игр; • описывать главные ритуалы Олимпийских игр • Выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации • Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; • включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений
Кроссовая подготовка (18 часов)	• Соблюдать правила техники безопасности. • Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом • Выполнять технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. • Выполнять технику бега по слабо пересеченной местности. • Развивать аэробную выносливость.
Лёгкая атлетика. Подвижные Игры. (24 часа)	• Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; • знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; • называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; • развивать знания, навыки и умения игры в футбол; • организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх • Определять понятие «оздоровительный»; • называть способы проведения досуга средствами физической культуры; • характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; • определять возможности для проведения досуга средствами

Способы выполнения тестовых заданий

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. 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 помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 60. Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 300, 500 метров, 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание. Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего

метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.

На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 7-10 лет

Мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	Без учёта времени		
7 лет	1,00-1,07	1,08-1,18	1,19-1,25
8 лет	0,57-1,04	1,05-1,18	1,19-1,23
9 лет	0,53-1,02	1,03-1,12	1,13-1,20
10 лет	0,54-1,00	1,01-1,09	1,10-1,28

Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 7-10 лет

Девочки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
7 лет	1,08-1,11	1,12-1,29	1,30-1,34
8 лет	0,59-1,03	1,04-1,15	1,17-1,25
9 лет	1,00-1,05	1,08-1,14	1,15-1,20

10 лет	0,58-1,03	1,04-1,11	1,12-1,25
--------	-----------	-----------	-----------

Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) -мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	11 и ниже	11,2-10,5	11,5 и выше
7 лет	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше
8 лет	9,1	10,3	10,4
9 лет	10,2	10,-9,5	10,2
10 лет	9,9	9,9-9,3	9,9

Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) -девочки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	11,2 и ниже	11,3-11,7	11,9 и выше
7 лет	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8 лет	9,7	11,3-10,6	11,2
9 лет	9,3	10,7-10,1	10,8
10 лет	9,1	10,7-10,1	10,4

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) -мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	Без учёта времени		
7 лет	1100 и более	730-900	700 и менее
8 лет	1150	800-950	750
9 лет	1200	850-1000	800
10 лет	1250	900-1050	850

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) -девочки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	Без учёта времени		
7 лет	900 и более	600-800	500 и менее
8 лет	950	650-850	550
9 лет	1000	700-900	600
10 лет	1050	750-950	650

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	241-320	176-240	80-175
8 лет	244-324	189-243	108-188
9 лет	250-329	196-249	117-195
10 лет	321-415	257-320	163-256

Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	221-307	160-220	70-161
8 лет	217-282	172-216	106-171
9 лет	235-312	182-234	104-181
10 лет	297-391	233-296	139-232

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см) - мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	8 и более	2-5	1 и менее
8 лет	7,5	3-5	1

9 лет	7,5	3-5	1
10 лет	8,5	4-6	2

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см) - девочки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	11 и более	4-9	2 и менее
8 лет	12	6-9	2
9 лет	13	6-9	2
10 лет	14	7-10	3

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	9 - 12	7 - 10	5 - 8

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
7 лет	6-8	2-5	0-1
8 лет	6-8	3-5	1-2
9 лет	7-9	4-6	2-3
10 лет	9-10	6-8	2-4

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Для учащихся с ОВЗ учебные нормативы физической подготовленности.

Нормы ГТО, ФГОС предъявляют высокие требования к уровню формирования у детей здорового образа жизни. Таким воспитанием и занимаются педагоги физической культуры. Особую категорию учащихся составляют дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре учащихся с ОВЗ (1-4 классы) в комплексных программах воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича для данной группы учащихся с отклонениями в развитии отсутствуют.

С целью контроля физической подготовленности на разных этапах обучения необходим подбор специальных тестов, которые не были бы противопоказаны для данной категории учащихся.

Тестирование помогает решать ряд педагогических задач:

- 1) выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей;
- 2) оценивать качество физической подготовленности учащихся.

На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; наконец, обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей и подростков.

В МОУ «Беловская СОШ» в согласовании с медицинской службой были разрешены к использованию следующие учебные нормативы (тесты):

1. Отжимание, в упоре лежа.
2. Поднимание туловища (раз за 30 сек).
3. Бег 30 м (сек).
4. Мелкая моторика.
5. Прыжок в длину с места (см).
6. Метание мяча (м).

7. Челночный бег (сек).

Контрольные испытания носят название «Выиграй сам у себя!» , проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики, оценки физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

В силу того ,что не все учащиеся могут выполнить нормативы по состоянию здоровья, были исключены такие как:

1) бег на 1000м. и выносливость (бег 6 мин.) – т.к. у многих детей слабая сердечно-сосудистая и дыхательная система.

2) наклоны вперед из положения сидя, невозможно достоверное измерение из-за спастичности мышц, а это, прежде всего двигательное нарушение, которое сопровождается повышением тонуса мышц.

Вместо этого используется тест – мелкая моторика рук (поднятие груза от себя, сек.). Развитие мелкой моторики является одним из наиболее сложных движений, так как участвует огромное количество мышц.

Задачи улучшения координации движения конечностей решается параллельно, с помощью простых движений, проводимых в различных комбинациях, с различной скоростью, со сменой напряжения.

Автоматизация разрабатываемых движений руки один из положительных моментов физического воспитания детей, поэтому тест является одним из наиболее действенных.

В перспективе, чтобы разработать учебные нормативы по физической подготовленности учащихся с ОВЗ необходимо сделать дифференциацию учащихся на группы по структуре заболевания.

Учащиеся с тяжелой степенью патологии заболевания учебные нормативы не сдают, так как вместо урока физической культуры могут посещать только занятия ЛФК. Допускаются к сдаче тестов учащиеся с легкой и средней степенью.

Таким образом, учебные нормативы для учащихся с ОВЗ должны соответствовать требованиям:

- 1) должны быть естественными и доступными для школьников всех возрастно-половых групп;
- 2) не выражали собой сложных двигательных умений, требующих длительного специального обучения;
- 3) не требовали сложного оборудования и приспособлений, и были относительно просты по условиям организации и проведения;
- 4) давали достаточно полную картину о динамике изменения физических способностей.

5) учебные нормативы для данных групп не должны негативно влиять на двигательный аппарат.

Разработанные тестирования помогут решить ряд задач и оценить физическое состояние учащихся. В дальнейшем тестирования будут применяться учителями физической культуры с учащимися с ОВЗ.

