**Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| № | Физичес. способнос-ти | Контрольное  упражнение  (тест) | Воз­раст, лет |  | | | Уровень | | |  |  |
| п/п |  |  |  | Мальчики | | |  | |  | Девочки |  |
|  |  |  |  | Низкий | | Средний | Высокий | | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| 2 | Координа­ционные | Челноч­ный бег 3X10 м, с | 7 | 11,2 и более | | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | | 115-135 | 155 и более | | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| 4 | Выносли­вость | 6-минут­ный бег, м | 7 | 700 и менее | | 730-900 | 1100 и более | | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | | 3-5 | 9 и более | | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Силовые | Подтяги­вание: на высо­кой пере­кладине из виса, кол-во раз (маль­чики)  на низкой перекла­дине из виса ле­жа, кол-во раз (девочки) | 7  7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **ИТБ** Игры «Колобок», «Баба-Яга», «Доктор Айболит», «Золушка» |
|  |  | **ИТБ** Игры «Теремок», «Волк и семеро козлят». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Заяц, петляющий по лесу», «Кенгуру с детёнышем» |
|  |  | **ИТБ** Игры «Пингвин», «Черепаха-путешественница» |
|  |  | **ИТБ** Игры «Рак в опасности», «Лягушка на охоте» |
|  |  | **ИТБ** Игры «Ловкие обезьянки», «Тараканьи бега» |
|  |  | **ИТБ** Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1 (сюжетно-ролевой). Подв. игра «Салки». |
|  |  | **ИТБ** Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ.Подв. игра «Совушка», «Салки». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Двугорбый верблюд», Белочка с орехом» |
|  |  | **ИТБ** Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег 60 м. ОРУ. Подв. игра « К своим флажкам». |
|  |  | **ИТБ** Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. Игра « Запрещённое движение». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Змея», «Паук, плетущий паутину», «Сороконожка» |
|  |  | **ИТБ** Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. Игра «Класс! Смирно!». Эстафеты с бегом. |
|  |  | **ИТБ** Построения и перестроения. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Челночный бег 3\*10м. Подв. игра «К своим флажкам». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Трудолюбивые муравьи», «Водонос», «Поливка цветов» |
|  |  | **ИТБ** Строевые упражнения, бег, ходьба, ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3\*10 м. Подв. игра «Совушка». |
|  |  | **ИТБ** Построения, ходьба, бег, ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подв. игра « Класс! Смирно!» |
|  |  | **ИТБ** Игры «Мелиораторы», «Коромысло», «Художники» |
|  |  | **ИТБ** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя.Подв. игра «Дедушка и детки» |
|  |  | **ИТБ** Основная стойка. Построения и перестроения. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировки, перекаты в группировке. |
|  |  | **ИТБ** Игры «Рыболов-спортсмен», «Генеральная уборка» |
|  |  | **ИТБ** Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи. Подв. игра «Бой петухов». |
|  |  | **ИТБ** Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке.  Перешагивание через мячи. Подв игра «Пятнашки». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Водомёт», «Поливальная машина» |
|  |  | **ИТБ** Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подв. игра «Зайцы в огороде». |
|  |  | **ИТБ** Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов.  Подв. игры «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Водолей», «Подводное плавание», «Водяные часы» |
|  |  | **ИТБ** Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов.  Подв. игры «Салки с мячом», «Волк во рву». |
|  |  | **ИТБ** Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ без предметов.  Подв. игры «Салки с мячом», «Волк во рву», «Совушка». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Прыжки в воду», «Водочерпалка» |
|  |  | **ИТБ** Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Эстафеты с мячом: гонка мячей над головой, между ног, справа, слева.  Подв .игра «Горячая картошка», «Охотники и утки». |
|  |  | **ИТБ** Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег,  ОРУ. Эстафеты с мячом: гонка мячей над головой, между ног, справа, слева.  Подв .игра «Горячая картошка», «Охотники и утки». |
|  |  | **ИТБ** Игры «Собиратели дождя», «Кошки-мышки» |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Разучивание игры «Метко в цель». Игры «Салки с мячом», «К своим флажкам». |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Подв игры «Метко в цель», «Волк во рву», «Класс! Смирно!». |
|  |  | Беседа: Значение физической культуры в жизни современного человека. Подвижная игра «Затейники» |
|  |  | **ИТБ** Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Разучивание подв. игры «Удочка». Игры «Волк во рву», «Пятнашки». |
|  |  | **ИТБ** Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ № 2. Разучивание новых эстафет. Подв. игра «Два Мороза». |
|  |  | Беседа: «Законы Страны Игр» Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробышки» |
|  |  | **ИТБ** Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Проведение эстафет. Подв. игра «Охотники и утки». |
|  |  | **ИТБ** Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ  № 2. Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Эстафеты. Подв. игра «Метко в цель». |
|  |  | Беседа: Можно ли самому «творить здоровье?». Разучивание комплекса утренней гимнастики «Проснись» |
|  |  | **ИТБ** Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Прыгающие воробушки». |
|  |  | **ИТБ** Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Подв. игра «Мяч водящему». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи» |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подв игра «Удочка», «Зайцы в огороде». |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Прыжки через короткую скакалку. Подв. игра «Дедушка и детки». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает» |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ №3 с мячом. Эстафеты с мячом.  Подв игра «Охотники и утки». |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ №3 с мячом. Эстафеты с мячом.  Прыжки через короткую скакалку. Подв. игра «Удочка». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Чистота и порядок. Разучивание игры «У ребят порядок строгий» |
|  |  | **ИТБ** Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ №3 с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку. Игра «Цапля». |
|  |  | **ИТБ** Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ №3 с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Личная гигиена. Разучивание комплекса утренней гимнастики без предметов, игры «Пустое место» |
|  |  | **ИТБ** Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника. «Снежки». |
|  |  | **ИТБ** Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены» |
|  |  | **ИТБ** Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки». |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?» |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Здоровье и питание. Разучивание общеразвивающей игры: «Угадай, чей голосок» |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?» |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Твои физические способности. Разучивание комплекса «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли» |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка». |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?» |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Вода и питьевой режим. Разучивание игры «Ловля обезьян» |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?» |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?» |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Когда и как возникли физическая культура и спорт. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко») |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну.  Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1 км. Подв. игра «Льдинка» |
|  |  | **ИТБ** Построение. ОРУ.  Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну.  Передвижение на лыжах скользящим шагом, спуски и подъёмы. Подв игра «Метко в цель», «Кто дальше?» |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Современные Олимпийские игры. Разучивание игры  « Парашютисты» |
|  |  | **ИТБ** Построение. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Бег обычный, змейкой, приставными шагами. ОРУ № 3 с мячом. Ведение мяча с поворотом. Ведение мяча в движении. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Прыгающие воробушки». |
|  |  | **ИТБ** Построение. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Бег обычный, змейкой, приставными шагами. ОРУ № 3 с мячом. Ведение мяча с поворотом. Ведение мяча в движении. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Прыгающие воробушки», « Удочка» |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Олимпийцы в книге рекордов Гиннеса. Разучивание подвижной игры «Великаны и гномы» |
|  |  | **ИТБ** Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. ОРУ № 3 с мячом.  Ведение мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Подв. игра « Мяч водящему». |
|  |  | **ИТБ** Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. ОРУ № 3 с мячом.  Ведение мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Подв. игра « Мяч водящему», «Попади в обруч». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Что такое физическая культура. Разучивание общеразвивающих игр « Мы веселые ребята», « У медведя во бору» |
|  |  | **ИТБ** Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Игры :  « Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель». |
|  |  | **ИТБ** Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Твой организм. Основные части тела. Разучивание комплекса ОРУ, игры «Былые медведи» |
|  |  | **ИТБ** Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину»,»Метко в цель». |
|  |  | **ИТБ** Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подв. игра «Дедушка и детки». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Правильная осанка и ее значение для здоровья. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики» |
|  |  | **ИТБ** Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба с заданием, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке и по рейке. |
|  |  | **ИТБ** Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба с заданием, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Подв. игра «Салки с мячом». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Причины возникновения травм. Разучивание игры «Карусель» |
|  |  | **ИТБ** Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Бег 30 м. Подв игра «Пятнашки». |
|  |  | **ИТБ** Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5.Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты с мячом. |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Разучивание игры «Замри» |
|  |  | **ИТБ** Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Равномерный бег до 1 км. Эстафеты. |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба, бег, ОРУ №4. Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. Подтягивание. Подв. игра «К своим флажкам». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Профилактика травматизма. Закрепление изученных игр. |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подв. игра «Удочка». |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Наклон вперёд к ногам из положения сидя. Подв. игры «Охотники и утки», «День, ночь». |
|  |  | **ИТБ** Беседа: Движение – путь к совершенству (игры дома, в школе и на улице). Разучивание игр на внимание. |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Подв. игры по желанию детей, эстафеты. |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Подв. игры по желанию детей, эстафеты. |
|  |  | **ИТБ** Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Подв. игры по желанию детей, эстафеты. |