Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
с.Новое Эштебенькино муниципального района Челно-Вершинский
Самарской области

Принято
на педсовете
протокол № 1
30. 08.2019г

«Утверждаю»
директор ГБОУ ООШ
с.Новое Эштебенькино
_____/С.С.Яковлев/
30.08.2019г

# Рабочая программа
# по физической культуре
# для 1 – 4 классов

## Срок реализации: 4 года

**Учитель: Коновалов Николай Федорович.**

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— 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 правил «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 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**Структура и содержание рабочей 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», «Лыжные гонки». При 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.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки*

*Требований Государственного образовательного стандарта*.

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 разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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.

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе

самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание курса**

***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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы 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 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 приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

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

***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 легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***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 вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой 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 поочередно.

*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 в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***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-трех 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.

## *Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)*

| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Базовая часть** | | 66 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:<br>– гимнастика с основами акробатики<br>– легкая атлетика<br>– лыжные гонки<br>– подвижные игры | <br>16<br>14<br>12<br>18 | <br>18<br>16<br>12<br>16 | <br>16<br>16<br>16<br>14 | <br>16<br>16<br>16<br>14 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | | | | |
| 4 | **Вариативная часть** (при 3-х часах в неделю)<br>(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта) | 33 | 34 | 34 | 34 |

## Содержание тем учебного курса

### 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***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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 группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные 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.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***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 «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*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***

*Организующие 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 х 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.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*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***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***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 раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*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 высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***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 раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

| Тема | Предметные результаты | Метапредметные УДД | | | Личностные |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | |
| ***Знания о физической культуре (12 ч)*** | | | | | |
| *Физическая культура (4 ч)* | | | | | |
| Понятие о физической культуре.<br><br>Физическая культура как | ***Определять*** и кратко ***характеризовать*** физическую культуру как занятия | Формирование умений осознанного построения речевого высказыван | Участвовать в диалоге на уроке | Овладение способностью принимать и сохранять цели и | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br><br><u>Основные способы передвижения человека.</u><br><br>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.<br><br><u>Профилактика травматизма</u><br><br>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | физическими упражнениями, подвижными и<br><br>спортивными играми<br><br>***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.<br><br>***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.<br><br>***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | ия в устной форме<br><br>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе<br><br>Формирование действия моделирования | Умение слушать и понимать других | задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.<br><br>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| *Из истории физической культуры (4 ч)* | | | | | |
| <u>Возникновение первых соревнований.</u><br><br><u>Зарождение Олимпийских игр.</u> | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной | Участвовать в диалоге на уроке<br><br>Умение слушать и | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| История развития физической<br><br>культуры и первых соревнований.<br><br><u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u><br><br><u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u><br><br>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельность ю | <br><br><br><br><br><br><br><br>***Понимать и раскрывать***<br><br>связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | форме<br><br>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнител ьной литературе | понимать других | деятельност и, поиска средств ее осуществле ния.<br><br>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностя х объектов, процессов и явлений действитель ности в соответстви и с содержание м конкретного учебного предмета. | национальной принадлежности; формирование ценностей многонациональ ного российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.<br><br>Формирование целостного, социально ориентированног о взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| *Физические упражнения (4 ч)* | | | | | |
| <u>Представлени е о физических упражнениях.</u><br><br>Физические упражнения, их<br><br>влияние на физическое развитие<br><br>и развитие физических качеств.<br><br><u>Представлени е о физических качествах.</u><br><br>Характеристи ка основных физических качеств: силы, быстроты, | <br><br>***Различать*** упражнения по<br><br>воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).<br><br>***Характеризова ть*** показатели<br><br>физического развития.<br><br>***Характеризова ть*** показатели<br><br>физической подготовки. | Формирован ие умений осознанного построения речевого высказыван ия в устной форме<br><br>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнител ьной литературе | Участвовать в диалоге на уроке<br><br>Умение слушать и понимать других | Овладение способность ю принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельност и, поиска средств ее осуществле ния.<br><br>Освоение начальных форм познаватель ной и личностной рефлексии.<br><br>Формирован ие умения планировать , контролиров | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование навыка систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| выносливости, гибкости и равновесия.<br><br>Общее представление о физическом развитии.<br><br>Общее представление о физической подготовке.<br><br>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.<br><br>Что такое физическая нагрузка.<br><br>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.<br><br>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | | | ать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | координации, гибкости). |
| ***Способы физкультурной деятельности (12 ч)*** | | | | | |
| *Самостоятельные занятия (4 ч)* | | | | | |
| Режим дня и его планирование.<br><br>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их | ***Составлять*** индивидуальный<br><br>режим дня.<br><br>***Отбирать и составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Формирование умения составления комплексов упражнений. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.<br><br>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| составления и выполнения.<br><br>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.<br><br>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.<br><br>Комплексы упражнений для<br><br>развития физических качеств | ***Оценивать*** свое состояние<br><br>(ощущения) после закаливающих процедур.<br><br>***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.<br><br>***Моделировать*** комплексы<br><br>упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.<br><br>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)* | | | | | |
| Измерение показателей физического развития.<br><br>Измерение показателей развития физических качеств.<br><br>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | ***Измерять*** индивидуальные<br><br>показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными<br><br>значениями.<br><br>***Измерять*** показатели развития физических качеств.<br><br>***Измерять*** (пальпаторно) частоту | Осознание важности физического развития. | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)<br><br>Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.<br><br>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Измерение частоты сердечных<br><br>сокращений<br><br>Измерение частоты сердечных<br><br>сокращений во время выполнения физических | сердечных сокращений | | | схем решения учебных и практических задач. | |
| *Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)* | | | | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)<br><br>Игры и развлечения в зимнее время года.<br><br>Игры и развлечения в летнее время года.<br><br>Подвижные игры с элементами спортивных игр | ***Общаться и взаимодействовать*** в игровой деятельности.<br><br>***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление правил игры.<br><br>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.<br><br>Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру.<br><br>Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.<br><br>Умение организовать и провести игру. | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.<br><br>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.<br><br>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.<br><br>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. | |
| ***Физическое совершенствование*** | | | | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)* | | | | | |
| Оздоровительные формы занятий.<br><br>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.<br><br>Развитие физических | ***Осваивать*** универсальные<br><br>умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.<br><br>***Моделировать*** физические<br><br>нагрузки для развития основных физических | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.<br><br>Осознание важности физических | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.<br><br>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.<br><br>Умение | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.<br><br>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| качеств.<br><br>Профилактика утомления.<br><br>Комплексы упражнений на<br><br>развитие физических качеств.<br><br>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | качеств.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br><br>***Осваивать*** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | нагрузки для развития основных физических качеств.<br><br>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br><br>Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | действовать даже в ситуациях неуспеха. | быстроты, выносливости, координации, гибкости).<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)*** | | | | | |
| *Гимнастика с основами акробатики (64 ч)* | | | | | |
| Движения и передвижения<br><br>строем.<br><br>***Организующие команды и***<br><br>***приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; | ***Осваивать*** универсальные<br><br>умения, связанные с выполнением организующих упражнений.<br><br>***Различать и выполнять*** строевые команды: «Смирно!», | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании<br><br>акробатических упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.<br><br>Способы организации рабочего места. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие этических чувств, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| выполнение<br><br>строевых команд.<br><br><u>Акробатика.</u><br><br>*Акробатические упражнения*.<br><br>Упоры; седы; упражнения в<br><br>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.<br><br>*Акробатические комбинации*.<br><br>Например:<br><br>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с<br><br>опорой на руки в упор присев*;*<br><br>2) кувырок | «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».<br><br>***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.<br><br>***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании<br><br>акробатических упражнений.<br><br>***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие<br><br>физических | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.<br><br>Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.<br><br>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.<br><br>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.<br><br>. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| вперед в упор<br><br>присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с<br><br>опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.<br><br><u>Снарядная гимнастика.</u><br><br>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.<br><br>Гимнастическая комбинация.<br><br>Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,<br><br>согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.<br><br>Опорный | качеств.<br><br>***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении<br><br>акробатических упражнений.<br><br>***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.<br><br>***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах.<br><br>***Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании<br><br>и выполнении гимнастических<br><br>упражнений.<br><br>***Выявлять и характеризовать***<br><br>ошибки при выполнении гимнастических упражнений.<br><br>***Проявлять*** | | | построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| прыжок: с разбега<br><br>через гимнастического козла.<br><br><u>Прикладная гимнастика</u><br><br>*Гимнастические упражнения*<br><br>*прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы<br><br>препятствий с элементами | качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.<br><br>***Соблюдать*** правила техники<br><br>безопасности при выполнении<br><br>гимнастических упражнений.<br><br>***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности.<br><br>***Осваивать*** технику физических упражнений прикладной<br><br>направленности. | | | | |
| *Легкая атлетика (50 ч)+* ***11 ч (из плавания)*** | | | | | |
| <u>Беговая подготовка.</u><br><br>***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. | ***Описывать*** технику беговых упражнений.<br><br>***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br><br>***Осваивать*** технику бега различными способами.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения контролировать величину нагрузки по | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br><br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br><br>Осмысление техники выполнения | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании<br><br>упражнений.<br><br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br><br>Умение управлять | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br><br>Умение характеризовать, выполнять задание в | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических чувств, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Прыжковая подготовка.<br><br>***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;<br><br>прыжки со скакалкой.<br><br>Броски большого мяча.<br><br>***Броски****:* большого мяча<br><br>(1 кг)на дальность разными способами<br><br>Метание малого мяча<br><br>***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.<br><br>***Проявлять*** качества силы,<br><br>быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<br><br>***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.<br><br>***Описывать*** технику прыжковых упражнений.<br><br>***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при | разучиваемых заданий и упражнений. | эмоциями при общении со сверстниками и и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br><br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br><br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br><br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br><br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | выполнении прыжковых упражнений.<br><br>***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.<br><br>***Проявлять*** качества силы,<br><br>быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.<br><br>***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.<br><br>***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.<br><br>***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.*<br><br>***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении<br><br>бросков | | | передвижениях человека. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | большого набивного мяча.<br><br>***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.<br><br>***Описывать*** технику метания малого мяча.<br><br>***Осваивать*** технику метания малого мяча.<br><br>***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.<br><br>***Проявлять*** качества силы,<br><br>быстроты и координации при метании малого мяча | | | | |
| *Лыжные гонки (48 ч)* | | | | | |
| Лыжная подготовка.<br><br>***Передвижение на лыжах***<br><br>***разными способами.***<br><br>Технические действия на лыжах<br><br>***Повороты; спуски; подъемы; торможения*** | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.<br><br>***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br><br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br><br>Осмысление техники | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании<br><br>упражнений.<br><br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br><br>Умение | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br><br>Умение характеризовать, выполнять | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | лыжных ходов.<br><br>***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных<br><br>дистанций разученными способами передвижения.<br><br>***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжной<br><br>подготовкой.<br><br>***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.<br><br>***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.<br><br>***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br><br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br><br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br><br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| *Подвижные и спортивные игры (54 ч)+* ***11 часов (из плавания)*** | | | | | |
| <u>Подвижные игры.</u><br><br>*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с | ***Осваивать*** универсальные<br><br>умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br><br>Осознание | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| использовани ем строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br><br>*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;<br><br>упражнения на координацию, выносливость и быстроту.<br><br>*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижения х на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.<br><br><u>Спортивные игры.</u><br><br>*На материале спортивных игр.*<br><br>*Футбол*: удар по неподвижном у и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.<br><br>*Баскетбол:* | ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.<br><br>***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.<br><br>***Взаимодейство вать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.<br><br>***Моделировать*** *технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.*<br><br>***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><br>***Проявлять*** быстроту и ловкость во время | важности освоения универсальн ых умений связанных с выполнение м упражнений .<br><br>Осмысление техники выполнения разучиваем ых заданий и упражнений . | разучивании<br><br>упражнений.<br><br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br><br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстникам и и взрослыми, сохранять хладнокрови е, сдержанност ь, рассудительн ость.<br><br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологи ей. | безопасност и, сохранности инвентаря и оборудован ия, организации мест занятий.<br><br>Умение характеризо вать, выполнять задание в соответстви и с целью и анализирова ть технику выполнения упражнений , давать объективну ю оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br><br>Умение технически правильно выполнять двигательны е действия из базовых видов спорта, использоват ь их в игровой и соревновате льной деятельност и.<br><br>Умение планировать собственну ю деятельност ь, распределят | нагрузок.<br><br>Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br><br>Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале<br><br>баскетбола.<br><br>*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.<br><br><u>Общефизическая подготовка</u><br><br>**Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта | подвижных игр.<br><br>***Соблюдать*** дисциплину и<br><br>правила техники безопасности<br><br>во время подвижных игр.<br><br>***Описывать*** разучиваемые<br><br>технические действия из спортивных игр.<br><br>***Осваивать*** технические<br><br>действия из спортивных игр.<br><br>***Моделировать*** технические<br><br>действия в игровой деятельности.<br><br>***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><br>***Осваивать*** универсальные<br><br>умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br><br>***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | | | ь нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br><br>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ***Соблюдать*** дисциплину и<br><br>правила техники безопасности в условиях учебной и игровой<br><br>деятельности.<br><br>***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.<br><br>***Развивать*** физические качества. | | | | |

***Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)***

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

| 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 | Коснуться лбом | Коснуться ладонями | Коснуться пальцами | Коснуться лбом | Коснуться ладонями | Коснуться пальцами |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| коленях | колен | пола | пола | колен | пола | 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**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

| 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**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

| 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 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.