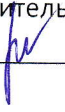
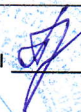


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Устьевская основная общеобразовательная школа

Собинского района

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>10</u><br/>от «<u>28</u>» <u>06</u> 20<u>19</u>г.</p> | <p>Согласовано<br/>Заместитель директора по УВР<br/> Т.В. Панина</p> | <p>Утверждаю<br/>Директор школы  Н.Ю. Попова<br/>Приказ № <u>1491</u> от «<u>28</u>» <u>06</u> 20<u>19</u>г.</p> |
|---|---|---|



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

### «Физическая культура»

(1-4 класс)

Срок реализации программы 4 года

Составитель:

учитель физической культуры

Тихонов Ю.А

С. Устье

2019г

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа** по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 государственного стандарта начального образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что:

- Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;
- Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом-материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план  
1 класс**

| <b>Тема</b>                        | <b>Кол-во часов</b> |
|------------------------------------|---------------------|
| Знания о физической культуре       | 6                   |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34                  |
| Лёгкая атлетика                    | 19                  |
| Лыжная подготовка                  | 12                  |
| Подвижные игры и спортивные игры   | 28                  |
| Общее количество часов             | 99                  |

**Учебно-тематический план  
2 класс**

| <b>Тема</b>                        | <b>Кол-во часов</b> |
|------------------------------------|---------------------|
| Знания о физической культуре       | 4                   |
| Гимнастика с элементами акробатики | 31                  |
| Лёгкая атлетика                    | 28                  |
| Лыжная подготовка                  | 12                  |
| Подвижные игры и спортивные игры   | 27                  |
| Общее количество часов             | 102                 |

**Учебно-тематический план  
3 класс**







| Тема                               | Кол-во часов |
|------------------------------------|--------------|
| Знания о физической культуре       | 4            |
| Гимнастика с элементами акробатики | 29           |
| Лёгкая атлетика                    | 30           |
| Лыжная подготовка                  | 14           |
| Подвижные игры                     | 25           |
| Общее количество часов             | 102          |

**Учебно-тематический план  
4 класс**

| Тема                               | Кол-во часов |
|------------------------------------|--------------|
| Знания о физической культуре       | 5            |
| Гимнастика с элементами акробатики | 32           |
| Лёгкая атлетика                    | 26           |
| Лыжная подготовка                  | 17           |
| Подвижные игры и спортивные игры   | 22           |
| Общее количество часов             | 102          |

**Содержание учебного предмета  
1 класс**

**1. Знания и о физической культуре (6часов)**

-  Организационно-методические указания.
-  Возникновение физической культуры и спорта.
-  Олимпийские игры.
-  Что такое физическая культура?
-  Темп и ритм.
-  Личная гигиена человека.

**В результате изучения учащиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;

- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

## 2. Гимнастика с элементами акробатики (34 часа)

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.
- ✚ Тестирование вися на время.
- ✚ Стихотворное сопровождение на уроках.
- ✚ Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- ✚ Перекаты.
- ✚ Разновидности перекатов.
- ✚ Техника выполнения кувырка вперед.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Стойка на лопатках, «мост».
- ✚ Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Лазанье по гимнастической стенке.
- ✚ Перелезание на гимнастической стенке.
- ✚ Висы на перекладине.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки со скакалкой.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Обруч – учимся им управлять.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Лазанье по канату.
- ✚ Прохождение полосы препятствий.
- ✚ Прохождение усложненной полосы препятствий.
- ✚ Тестирование вися на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- ✚ Тестирование подъема туловища за 30 сек.

### Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика (19 часов)**

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Прыжки в высоту.
- ✚ Бросок набивного мяча от груди.
- ✚ Бросок набивного мяча снизу.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника метания на точность
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.

### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;



- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка (12 часов)**

- ✚ Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
- ✚ Ступающий шаг на лыжах без палок.
- ✚ Скользящий шаг на лыжах без палок.
- ✚ Повороты переступанием на лыжах без палок.
- ✚ Ступающий шаг на лыжах с палками.
- ✚ Скользящий шаг на лыжах.
- ✚ Поворот переступанием на лыжах с палками.
- ✚ Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- ✚ Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- ✚ Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- ✚ Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- ✚ Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- ✚ Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «получелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;

- Кататься на лыжах «змейкой»;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

#### **5. Подвижные игры (28 часов)**

- ✚ Русская народная подвижная игра «Горелки».
- ✚ Подвижная игра «Мышеловка».
- ✚ Ловля и броски мяча в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Индивидуальная работа с мячом.
- ✚ Школа укрощения мяча.
- ✚ Подвижная игра «Ночная охота»
- ✚ Глаза закрывай – упражненье начинай.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Белочка – защитница».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Ведение мяча в движении.
- ✚ Эстафеты с мячом.
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- ✚ Подвижная игра «Точно в цель».
- ✚ Подвижные игры для зала.
- ✚ Командная подвижная игра «Хвостики».
- ✚ Русская народная подвижная игра «Горелки».
- ✚ Командные подвижные игры.
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

| Контрольные упражнения                                      | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | Уровень              |                         |                         | Уровень              |                         |                         |
|   | Высокий (5 баллов)   | Средний (4 балла)       | Низкий (3 балла)        | Высокий (5 баллов)   | Средний (4 балла)       | Низкий (3 балла)        |
| 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, сек.                            | 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    |                         |                         |                      |                         |                         |

### Содержание учебного предмета 2 класс

#### 1. Знания и о физической культуре (4часа)

- ✚ Организационно-методические указания.
- ✚ Физические качества.
- ✚ Режим дня.
- ✚ Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

#### Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

### **2. Гимнастика с элементами акробатики (31 час)**

- ✚ Упражнения на координацию движений.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с трех шагов.
- ✚ Кувырок вперед с разбега.
- ✚ Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- ✚ Стойка на лопатках, «мост».
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- ✚ Различные виды перелезаний.
- ✚ Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Прыжки в скакалку в движении.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- ✚ Комбинация на гимнастических кольцах
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Варианты вращения обруча.
- ✚ Лазанье по канату и круговая тренировка.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30сек. на скорость;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика (28 часов)**

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Техника метания мешочка на дальность.
- ✚ Тестирование метания мешочка на точность.
- ✚ Техника прыжка в длину с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега на результат.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность..
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Преодоление полосы препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- ✚ Знакомство с мячами – хопами.
- ✚ Прыжки на мячах – хопках.
- ✚ Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- ✚ Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника метания на точность (разные предметы).
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 X 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Бег на 1000 м.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногами;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка (12 часов)**

- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- ✚ Повороты переступанием на лыжах без палок.
- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- ✚ Торможение падением на лыжах с палками.

- ✚ Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- ✚ Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- ✚ Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.
- ✚ Подъем на склон «елочкой».
- ✚ Передвижение на лыжах змейкой.
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- ✚ Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- ✚ Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

### **5. Подвижные игры (27 часов)**

- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Кот и мыши».
- ✚ Ловля и броски малого мяча в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Упражнения с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Белочка – защитница».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- ✚ Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- ✚ Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- ✚ Эстафеты с мячом
- ✚ Упражнения и подвижные игры с мячом.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- ✚ Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- ✚ Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижные игры для зала.

- ✚ Подвижная игра «Хвостики».
- ✚ Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.



## Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

| Контрольные упражнения                                      | Мальчики              |                         |                         | Девочки               |                         |                         |
|---|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | Уровень               |                         |                         | Уровень               |                         |                         |
|   | Высокий<br>(5 баллов) | Средний<br>(4 балла)    | Низкий<br>(3 балла)     | Высокий<br>(5 баллов) | Средний<br>(4 балла)    | Низкий<br>(3 балла)     |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 и более            | 10 – 13                 | менее 10                | 13 и более            | 9 – 12                  | менее 9                 |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 и дальше          | 128 – 142               | ближе 128               | 136 и дальше          | 118 – 135               | ближе 118               |
| 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, сек.                            | 6,0 и меньше          | 6,1 – 6,6               | 6,7 и больше            | 6,2 и меньше          | 6,3 – 6,7               | 6,8 и больше            |
| Бег 1000 м  | Без учета времени     |                         |                         |                       |                         |                         |

## Содержание учебного предмета 3 класс

### 1. Знания о физической культуре (4 часа)

- ✚ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- ✚ Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- ✚ Закаливание.
- ✚ Волейбол как вид спорта.

### Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

### Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- ✚ Варианты выполнения кувырка вперед.
- ✚ Кувырок назад.
- ✚ Кувырки.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Стойка на руках.

- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- ✚ Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Прыжки в скакалку в тройках.
- ✚ Лазанье по канату в три приема.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Упражнения на гимнастическом бревне.
- ✚ Упражнения на гимнастических кольцах.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- ✚ Варианты вращения обруча.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

### **Учащиеся научатся:**

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

### 3. Легкая атлетика (30 часов)

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Прыжки в длину с разбега на результат.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Полоса препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Прыжки на мячах – хобах.
- ✚ Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- ✚ Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Бег на 100 м.

#### Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хобах;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### 4. Лыжная подготовка (14 часов).

- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- ✚ Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- ✚ Попеременный двухшажный ход на лыжах.
- ✚ Одновременный двухшажный ход на лыжах.
- ✚ Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- ✚ Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- ✚ Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- ✚ Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
- ✚ Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- ✚ Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

#### 5. Подвижные и спортивные игры (25 часов)

- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- ✚ Подвижная игра «Перестрелка».
- ✚ Футбольные упражнения.

- ✚ Футбольные упражнения в парах.
- ✚ Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Эстафеты с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижная игра «Пионербол».
- ✚ Подготовка к волейболу.
- ✚ Контрольный урок по волейболу.
- ✚ Знакомство с баскетболом.
- ✚ Спортивная игра «Баскетбол».
- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Подвижная игра «Флаг на башне».
- ✚ Спортивные игры.
- ✚ Подвижные и спортивные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

## Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

| Контрольные упражнения                           | Мальчики              |                      |                     | Девочки               |                      |                     |
|--|-----------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
|  | Уровень               |                      |                     | Уровень               |                      |                     |
|  | Высокий<br>(5 баллов) | Средний<br>(4 балла) | Низкий<br>(3 балла) | Высокий<br>(5 баллов) | Средний<br>(4 балла) | Низкий<br>(3 балла) |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 5                     | 4                    | 3                   | -                     | -                    | -                   |
| Подтягивание из вися 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, сек.                 | 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. сек.                            | 5.00                  | 5.30                 | 6.00                | 6.00                  | 6.30                 | 7.00                |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.                  | 8.00                  | 8.30                 | 9.00                | 8.30                  | 9.00                 | 9.30                |

### Содержание учебного предмета 4 класс

#### 1. Знания о физической культуре (5часов)

- ✚ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Зарядка.
- ✚ Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- ✚ Физкультминутка.

#### Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

#### 2. Гимнастика с элементами акробатики (32 часа)

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- ✚ Тестирование вися на время .
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- ✚ Кувырок назад.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове и на руках.
- ✚ Гимнастические упражнения.

- ✚ Висы.
- ✚ Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Прыжки в скакалку в тройках.
- ✚ Лазанье по канату в два приема.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Упражнения на гимнастическом бревне.
- ✚ Упражнения на гимнастических кольцах.
- ✚ Махи на гимнастических кольцах.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Знакомство с опорным прыжком.
- ✚ Опорный прыжок.
- ✚ Контрольный урок по опорному прыжку.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять упражнения на кольцах;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Правил тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правил тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правил тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правил тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

### 3. Легкая атлетика (26часов)

- ✚ Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- ✚ Челночный бег.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 х 10м.
- ✚ Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Техника прыжка с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега на результат.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Полоса препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- ✚ Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- ✚ Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Бег на 1000 м.

#### Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;



- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### 4. Лыжная подготовка (17 часов).

- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- ✚ Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
- ✚ Попеременный одношажный ход на лыжах.
- ✚ Одновременный одношажный ход на лыжах.
- ✚ Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- ✚ Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- ✚ Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- ✚ Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- ✚ Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

#### 5. Подвижные и спортивные игры (22 часа)

- ✚ Техника паса в футболе.

- + Контрольный урок по футболу.
- + Броски и ловля мяча в парах.
- + Броски мяча в парах на точность.
- + Броски и ловля мяча в парах.
- + Броски и ловля мяча в парах у стены.
- + Подвижная игра «Осада города».
- + Броски и ловля мяча.
- + Упражнения с мячом.
- + Ведение мяча.
- + Подвижные игры.
- + Броски мяча через волейбольную сетку.
- + Подвижная игра «Пионербол».
- + Упражнения с мячом.
- + Волейбольные упражнения.
- + Контрольный урок по волейболу.
- + Баскетбольные упражнения.
- + Спортивная игра «Баскетбол».
- + Футбольные упражнения.
- + Спортивная игра «Футбол».
- + Спортивные игры.
- + Подвижные и спортивные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

## Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

| Контрольные упражнения                            | Мальчики              |                      |                     | Девочки               |                      |                     |
|---|-----------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
|   | Уровень               |                      |                     | Уровень               |                      |                     |
|   | Высокий<br>(5 баллов) | Средний<br>(4 балла) | Низкий<br>(3 балла) | Высокий<br>(5 баллов) | Средний<br>(4 балла) | Низкий<br>(3 балла) |
| 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, сек.                  | 10.0                  | 10.8                 | 11.0                | 10.3                  | 11.0                 | 11.5                |
| Бег 1000 м, мин. сек.                             | 4.30                  | 5.00                 | 5.30                | 5.00                  | 5.40                 | 6.30                |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.                   | 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.

### Формирование универсальных учебных действий:

#### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся.
- Действие смыслообразования.
- Нравственно-этическое оценивание.

### Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

### Регулятивные УДД

- Целеполагание.
- Волевая саморегуляция.
- Коррекция.
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### **Познавательные универсальные действия:**

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания.
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации.
- Анализ объектов.
- Синтез, как составление целого из частей.
- Классификация объектов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***Библиотечный фонд:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Демонстрационный материал:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

#### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);

- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.

## ЛИТЕРАТУРА

**Программа:** Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2016.

**Учебник:** Лях В.И. // Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2016.