

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Большой Рой
Уржумского района Кировской области

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
(предметная область «Физическая
культура. Основы безопасности
жизнедеятельности»)
для 1-4 классов

Составитель программы:
учитель физической культуры
Романов Сергей Лаврентьевич

с. Большой Рой
2021

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1-4 кл. , предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена:
- **в соответствии** с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373(в ред. от 31.12.2015);
- **на основе** требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования
- **с учётом** примерной основной образовательной программы начального общего образования и ООП НОО МКОУ СОШ с. Б-Рой Уржумского района Кировской области
Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 1-4 класс, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение»

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

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

На материале 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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, включающее 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания

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

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Воспитательный компонент	В процессе урока				- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитание чувства
3.	Подвижные игры	18	18	18	18	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	
5.	Легкоатлетические упражнения	15	15	15	15	
6.	Лыжная подготовка	18	20	20	20	
7.	Плавание (теория)	1	1	1	1	

						<p>смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности.</p> <p>- Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности;</p> <p>-Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения;</p> <p>-Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.</p> <p>-Воспитывать позитивные морально-волевые качества;</p>
	ИТОГО	66	68	68	68	

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№	Наименование раздела программы. Тема урока. Количество часов.	Дата проведения	
		план	Факт
1.	<u>Лёгкая атлетика 8.</u> Ходьба под счет. Бег с чередованием с ходьбой.		
2	Ходьба с различным положением рук.		
3	Разновидности ходьбы. Челночный бег.		
4	Соревнования в беге на 60 м. Эстафеты.		

5	Прыжки на месте; в длину с места.		
6	Прыжки через скакалку.		
7	Метание мяча на дальность.		
8	Метание мяча в горизонтальную цель.		
9	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»		
10	Игра «Два мороза»		
11	Игра «Пятнашки»		
12	Игра «Прыгающие воробушки». «Точный расчет»		
13	Игра «Зайцы в огороде»		
14	Игра «Третий лишний» .«Кто дальше бросит».		
15	Игра «Третий лишний».		
16	Гимнастика. Группировка .Построение в круг.		
17	Перекаты в группировке, лежа на животе, Повороты направо, налево.		
18	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перестроение по звеньям		
19	Шаг с прискоком.		

20	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 град.		
21	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
22	Лазанье по гимнастической стенке.		
23	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.		
24	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.		
25	Лазание по канату.		
26	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.		
27	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		
28	Прохождение акробатической полосы препятствий.		
29	Перелезание через гимнастического коня.		
30	<u>Лыжная подготовка</u> Лыжный инвентарь. Подборка лыж. Переноска и надевание лыж.		
31	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
32	Ступающий шаг		

33	Ступающий шаг		
34	Ступающий шаг		
35	Скользкий шаг без палок.		
36	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.		
37	Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием на месте.		
38	Подъем «лесенкой» наискось, спуск в высокой стойке.		
39	Подъем и спуски под уклон.		
40	Подъем и спуски под уклон.		
41	Спуск в основной стойке.		
42	Эстафета с подъемами и спусками		
43	Эстафета на лыжах.		
44	Передвижение на лыжах до 1 км		
45	Подвижные игры. 15 Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»		
46	Передача мяча. Игра «Мяч водящему».		

47	Броски мяча. Игра «Попади в обруч» Броски мяча в корзину.		
48	Ловля и передача мяча, Игра «У кого меньше мячей»		
49	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.		
50	Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры.		
51	Ведение мяча левой, правой рукой стоя на месте. Игра «Выстрел в небо»		
52	Ведение мяча левой, правой рукой стоя на месте. Игра «Школа мяча»		
53	Ведение мяча в движении. Игра «Школа мяча»		
54	Броски мяча в цель, обруч. Игра «Выстрел в небо», «Мяч в корзину»		
55	Эстафеты с бросками, ловлей и передачей мяча. Подвижные игры.		
56	Эстафеты с бросками, ловлей и передачей мяча. Подвижные игры.		
57	Игра «Лисы и куры»		
58	Игра «Волк во рву»		

59	Игра «Охотники и утки»		
60	<u>Легкоатлетические упражнения.8 ч.</u> Равномерный медленный бег до 3 мин. Челночный бег 3x10м.		
61	Кросс по пересеченной местности до 1 км.		
62	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах.		
63	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.		
64	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, мячи, вертикальную веревочку.		
65	Метание малого мяча с места на дальность.		
66	Метание малого мяча в цель.		
67	Соревнования в беге на 60 м. Эстафеты.		
68	Плавание. 1. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Правила поведения на водоемах.		

Календарно-тематическое планирование для 2 класса

	Наименование раздела программы. Тема урока. Количество часов.	Дата проведения	
		план	факт
1	<u>Легкая атлетика 7.</u> Ходьба и бег. Бег с ускорением до 20 м		

2	Ходьба и бег. Челночный бег 3х10 метров.		
3	Ходьба и бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см.		
6	Метание малого мяча в цель.		
7	Метание м.мяча на дальность с места.		
8	<u>Подвижные игры 7.</u> Игра «К своим флажкам», «Два Мороза»		
9	Игра «Пятнашки», «Два Мороза»		
10	Игра «Прыгающие воробышки»,		
11	Игра «Зайцы в огороде»		
12	«Лисы и куры».		
13	Игра «Кто дальше бросит». «Точный расчет».		
14	Игра «Кто дальше бросит». «Точный расчет».		

15	<u>Гимнастика14.</u> Строевые упражнения. Кувырок вперед.		
16	Стойка на лопатках согнув ноги.		
17	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		
18	Кувырок в сторону.		
19	Мост из положения лежа на спине.		
20	В висе спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.		
21	Подтягивание в висе из седа ноги врозь.		
22	Лазанье по канату.		
23	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Прыжки через гимнастическую скакалку.		
24	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.		
25	Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками.		
26	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным		

	перехватом рук и перестановкой ног.		
27	Перелезание через гимнастическое бревно.		
28	Прохождение гимнастической полосы препятствий.		
29	<u>Лыжная подготовка 20</u> Скользящий шаг без палок.		
30	Скользящий шаг без палок.		
31	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		
32	Учет техники поворота переступанием вокруг пяток лыж.		
33	Подъем ступающим шагом.		
34	Спуск в высокой стойке с небольших склонов.		

Календарно-тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока. Количество часов.	Дата проведения	
		По плану	По Факту
1	<i>Лёгкая атлетика 7.</i> Ходьба и бег с преодолением препятствий.		
2	Беговые упражнения. Бег с ускорением.		
3	Соревнования в беге на 60 м.		
4	Кросс по слабопересеченной местности.		
5	Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной с места.		

6	Метание мяча в цель		
7	Метание мяча на дальность.		
8	Подвижные игры.6. Игра «Пустое место». «Белые медведи»		
9	Игра «Пятнашки». «Космонавты»		
10	Игра «Волк во рву».Прыжки по полосам .		
11	Игра «Удочка» , «Кто дальше бросит»		
12	Игра «Точный расчет»		
13	Игра «Метко в цель»		
14	Игра «Перебежка с вырубкой»		
15	Гимнастика 14. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
16	Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед.		
17	Строевые упражнения Стойка на лопатках.		
18	Мост из положения лежа на спине.		
19	Комбинация из основных элементов.		
20	В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.		
21	В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.		
22	Подтягивание в висе.		
23	Лазанье по канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.		
24	Лазанье по канату, по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.		
25	Перелезание через гимнастическое бревно.		
26	Перелезание через гимнастического коня.		
27	Прыжки со скакалкой		
28	Гимнастическая полоса препятствий		
29	Лыжная подготовка 20 Скольльзящий шаг.		
30	Скольльзящий шаг с палками.		
31	Прохождение дистанции 1,5 км скольльзящим шагом.		
32	Подъем «лесенкой». Повороты на месте.		
33	Подъем «лесенкой». Спуск в высокой стойке.		
34	Спуск в основной стойке.		
35	Передвижение на лыжах 1,5 км с равномерной скоростью.		
36	Эстафеты на лыжах.		
37	Попеременный двухшажный ход без палок.		
38	Попеременный двухшажный ход с палками.		
39	Попеременный двухшажный ход с палками		

40	Учет техники выполнения попеременного двухшажного хода.		
41	Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом.		
42	Спуск в низкой стойке		
43	Эстафеты на лыжах.		
44	Прохождение дистанции 1 км.		
45	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		
46	Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью		
47	Игры и эстафеты на лыжах.		
48	Игры и эстафеты на лыжах.		
49	Подвижные игры на основе баскетбола 12 Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»		
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Вызови по имени».		
51	Ведение мяча на месте в движении по прямой. Игра «Подвижная цель», «Овладей мячом».		
52	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Охотники и утки», «Мяч ловцу».		
53	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Снайперы», «Быстро и точно».		
54	Броски в цель в ходьбе и медленном беге. Игры с ведением мяча. Игра «Охотники и утки»		
55	Игра «Борьба за мяч.		
56	Игра «Перестрелка»		
57	Игра «Мини-баскетбол».		
58	Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Удары по воротам в футболе.		
59	Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча. Варианты игры в футбол.		
60	Лёгкая атлетика. 8. Ходьба и бег. Равномерный медленный бег до 5 минут.		
61	Бег на результат 30 м. Беговые упражнения.		
62	Бег на результат 60 м.		
63	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
65	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег по дистанции 400 метров		
66	Метание мяча на дальность с места		
67	Броски большого мяча (1 кг) на дальность различными способами.		
68	Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.		

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока. Количество часов.	Дата проведения	
		Факт.	план
1	Ходьба и равномерный бег. Челночный бег 3x10 м. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.		
2	Беговые упражнения. Бег на скорость, 30 м.		
3	Беговые упражнения. Бег на скорость, 60 м.		
4	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		
5	Прыжок в длину с разбега.		
6	Метание мяча в цель. Утренняя гимнастика и физкультпаузы.		
7	Метание мяча на дальность.		
8	Игра «Пустое место», «Белые медведи». Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.		
9	Игра «Пятнашки», «Космонавты».		
10	Игра «Прыжки по полосам». Игра «Волк во рву»		
11	Игра «Кто дальше бросит», «Удочка»		
12	Игра «Точный расчет». «Метко в цель»		
13	Игра «Перестрелка»		
14	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад.		
15	Кувырок вперед. Кувырок назад.		

16	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
17	Мост с помощью и самостоятельно.Оздоровительные(закаливающие и гигиенические) процедуры первого комплекса.		
18	Акробатическая комбинация. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.		
19	Вис завесом. Танцевальные упражнения. I и II позиция ног. Элементы ритмической гимнастики и танцев.		
20	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание в висе.		
21	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.		
22	Опорный прыжок на гимнастического коня, гимнастического козла.		
23	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук . Прыжки через гимнастическую скакалку.		
24	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Прыжки через гимнастическую скакалку.		
25	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через гимнастическую скакалку.		
26	Лазанье по канату в три приема. Общеукрепляющие и корректирующие упражнения.		
27	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.		
28	Скользящий шаг		
29	Попеременный двухшажный ход.		
30	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке.		

31	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.		
32	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»		
33	Учет техники попеременно-двухшажного хода. Спуск в низкой стойке.		
34	Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Подъем «лесенкой»		
35	Учет техники подъема «лесенкой». Спуски с пологих склонов.		
36	Торможение упором. Подъем «полуелочкой».		
37	Спуск в основной стойке. Торможение упором. Подъем «полуелочкой».		
38	Поворот переступанием в движении. Бег на 1 км с учетом времени.		
39	Подъем «елочкой», поворот переступанием в движении.		
40	Учет техники поворота переступанием в движении. Подъем «елочкой».		
41	Учет техники подъема «елочкой». Спуск с пологих склонов.		
42	Прохождение дистанции до 2,5 км без учета времени.		
43	Торможение «плугом».		
44	Торможение «плугом». Эстафета.		
45	Учет техники торможения «плугом»		
46	Прохождение дистанции 2,5 км без учета времени.		
47	Спуск с пологих склонов. Прохождение ворот из лыжных палок.		
48	Ловля и передача мяча на месте в движении. Игра «Охотники и утки»		
49	Броски по воротам 3-4 метров. Игра «Снайперы»		
50	Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Подвижная цель»		

51	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч ловцу». Игры с ведением мяча.		
52	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Вызови по имени». «Гонка мячей по кругу».		
53	Броски мяча в кольцо. Игры «Быстро и точно», «Подвижная цель»		
54	Игра в мини-баскетбол. «Борьба за мяч»		
55	Игра «Перестрелка». Игра «День и ночь», «Лапта с волейбольным мячом».		
56	Игра «Пионербол». Подбрасывание мяча. Подача мяча.		
57	Игра «Пионербол». Прием и передача мяча.		
58	Удары по воротам в футболе.		
59	Удары по катящемуся мячу. Остановка. Ведение мяча. Варианты игры в футбол.		
60	Равномерный бег до 8 минут. Метание мяча в цель.		
61	Бег на результат 30 м. Бег из различных исходных положений.		
62	Бег на результат 60 м. Беговые упражнения. высокий старт.		
63	Прыжки в длину с разбега. Прыжковые упражнения.		
64	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Русская лапта»		
65	Прыжки в высоту с бокового разбега. Игра «Русская лапта».		
66	Многоскоки. Беговые упражнения. Игра «Русская лапта»		
67	Соревнования по метанию мяча на дальность. Равномерный 6-минутный бег.		
68	Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальной ситуации.		

Приложение №2.

Контрольно-измерительные материалы

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.).
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)

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 колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцев пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцев пола

Х						
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 учёта времени					

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Уровень физической подготовленности

1класс

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
------------	-------------------

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики

физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроке.

2 класс

Уровень физической подготовленности 2 класс

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся. Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. 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:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
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, высот.

Легкая атлетика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3*10м	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5	
2.	Метание мяча на дальность	20	16	11	14	10	8	
3.	Метание мяча в цель с 4 м. из 5 попыток (кол-во раз)	4	3	1	4	3	1	

Гимнастика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивания На в. перекладине (мал.) (кол-во раз) На н. перекладине (дев.) (кол-во раз)	3	2	1	8	6	4
2.	Прыжки через гимнастическую скакалку. Кол-во раз за 10 сек	16	14	12	24	22	20

Лыжи

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 1 км (мин.с)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

3 класс

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся и оценочные материалы

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).
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

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

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.

Легкая атлетика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2	
2.	Метание мяча на дальность	23	18	13	15	12	10	
3.	Метание мяча в цель с 5 м. из 5 попыток (кол-во раз)	4	3	1	4	3	1	

Гимнастика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивания На в. перекладине (мал.) (кол-во раз) На н. перекладине (дев.) (кол-во раз)	4	2	1	13	8	6	
2.	Прыжки через гимнастическую скакалку. Кол-во раз за 15 сек	30	28	26	34	32	30	

Лыжи

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на лыжах 1 км (мин.с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольно-измерительные материалы

- 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).
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в весе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в весе 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.

Легкая атлетика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
2.	Метание мяча на	27	22	18	17	15	12

	дальность						
3.	Метание мяча в цель с 6 м. из 6 попыток (кол-во раз)	5	4	3	5	4	2
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180

Гимнастика

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1.	Подтягивания На в. перекладине (мал.) (кол-во раз) На н. перекладине (дев.) (кол-во раз)	5	3	2	14	9	7
2.	Прыжки через гимнастическую скакалку. Кол-во раз за 15 сек	36	34	32	38	36	34

Лыжи

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1.	Бег на лыжах 1 км (мин.с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

