

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Кургана  
«Гимназия №19»

<p>«Согласовано» Руководитель МО Учителей физической культуры  Кузнецова И.Н.  Протокол № от «30» 08 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Гимназия № 19»  / Бакаева М.В. «30» 08 2021</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ Гимназия № 19»  Смирнова Е.Т. МБОУ «Гимназия № 19» Приказ № от «30» 08 2021</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1 - 4 КЛАССЫ

Составитель: учителя  
физической культуры:

Ефимов В.В.  
Кузнецова И.Н.  
Хиценко Т.В.

Курган 2021 год

## Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. При занятиях достигается формирование физической культуры и личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладения основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью программы** по физической культуре в начальной школе является: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. 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. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физической, интеллектуальной, эмоциональной, социальной), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд). укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4. Овладение школой движения, совершенствование жизненноважных навыков и умений, 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.

5. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

### **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 определенные двигательные действия, активно развивается 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.

*Характеристика учебного предмета, структура и содержание* задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

***«Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».***

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

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

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: *«Гимнастика с основами акробатики»*, *«Легкая атлетика»*, *«Подвижные и спортивные игры»*, *«Лыжные гонки»* (при низких температурах воздуха и невозможности проведения занятий на улице, уроки проводятся в спортивном зале с использованием упражнений имитационного характера и развитием выносливости). Последовательность изучения тем определяется

каждым учителем самостоятельно, в соответствии с распределением учебного материала по темам и четвертям. Распределение времени на прохождение программного материала может корректироваться с учетом непредвиденных обстоятельств. Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

- закона РФ об образовании (ст.7; ст.9 п. 6; ст.14 п.5; ст.28 п.19;ст.32 п.2,7);
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 6.10.2009 г.;
- примерной основной образовательной программы для начальной школы;
- примерной программы по предмету «Физическая культура»;
- Авторская рабочая программа В.И.Ляха 1-4 классы изд-М.: Просвещение, 2012г.
- учебного плана МБОУ г. Кургана «Гимназия № 19»

**Место учебного предмета** в учебном плане определено в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс. Общий объём учебного времени в 1классе - 66 часов (2 часа в неделю - 33 учебных недели) во 2классе 68 часов; в 3-4 классах будет определен позднее (в соответствии с БУП следующих лет). Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

**Описание ценностных ориентиров** содержания учебного предмета.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира—частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности–любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда* и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма*–одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*–осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- формирование готовности и способности, обучающихся к саморазвитию.

- формирование мотивации к обучению и познанию ценностно – смысловых установок, отражающие их индивидуально - личностные позиции
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- овладение способностью принимать сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиском и средством её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Определение общей цели и пути её достижения;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирования умения понимать причину успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физической, интеллектуальной, эмоциональной, социальной), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;



- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»**

### *Знания*

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности***

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормы всероссийского комплекса «ГТО»;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание учебного курса по предмету «Физическая культура»

### Способы физкультурной деятельности

<b>ТЕМА</b>	<b>КЛАССЫ</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>		
	<b>Содержание темы</b>			
Самостоятельные занятия	Составление режима дня	Выполнение простейших закаливающих процедур	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкульт-минутки)
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение длины и массы тела	Измерение длины и массы тела, и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений	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)	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

<b>ТЕМА</b>	<b>КЛАССЫ</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Физкультурно-оздоровительн	<b>2 часа</b>	<b>2 часа</b>		
	<b>Содержание темы</b>			

ая деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки; комплексы физических упражнений для физкультурминуток; гимнастика для глаз; комплексы дыхательных упражнений	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; гимнастика для глаз; комплексы дыхательных упражнений	Комплексы упражнений на развитие физических качеств; гимнастика для глаз; комплексы дыхательных упражнений
--------------------	--	---	--	--

### Подвижные и спортивные игры

темы	Содержание темы			
	Классы, часы			
	1 21 час.	2 23 час.	3	4
Игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег,	«К своим флажкам», «Бездомный заяц», «Два мороза», «Колдунчики»	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки» «Прыгающие	«Космонавты» «Пустое место» «Белые медведи» «Прыжки по полосам»	«Космонавты» «Пустое место» «Белые медведи»

метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	, «Чай-чай выручай», «Липкие пенечки», «Пятнашки», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Подвижная цель»	воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры» «Кто дальше бросит» «Точный расчёт» «Метко в цель»	«Волк во рву» «Удочка» «Кто дальше бросит» «Точный расчёт» «Метко в цель»	«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка» «Кто дальше бросит» «Метко в цель» «Точный расчёт»
<b>Спортивные игры</b>				
Волейбол	Подбрасывание мяча; «Играй, играй, мяч не теряй» «Школа мяча» «Попади в обруч» «Кто дальше бросит»	Приём и передача мяча; «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»	Приём и передача мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы»	Подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы»
Баскетбол	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; «Играй, играй, мяч	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные

	<p>водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Точный расчет»</p>	<p>не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»</p>	<p>игры на материале баскетбола. «Игры с ведением мяча» «Борьба за мяч» «Перестрелка»</p>	<p>игры на материале баскетбола. «Игры с ведением мяча» «Борьба за мяч» «Перестрелка» » «Мини-баскетбол»</p>
Футбол	Удар по неподвижному мячу; подвижные игры	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; подвижные игры	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры

### Гимнастика с основами акробатики

Тема	Содержание			
	КЛАССЫ, часы			
	1 (16 ЧАС.)	2(16 ЧАС.)	3	4
Знания	Название снарядов и гимнастических	Название снарядов и гимнастических	Название снарядов и гимнастических	Название снарядов и гимнастических

	элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега. Личная гигиена, режим дня.	элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Личная гигиена, режим дня, закаливание.	элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков и осанки. Личная гигиена, режим дня, закаливание.	элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжение и расслабление мышц.
Организующие команды и приёмы	Основная стойка. Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание на вытянутые руки, повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в колонны по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на	Основная стойка. Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание на вытянутые руки, повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Перестроение	Выполнение строевых команд	Выполнение строевых команд



	указанные ориентиры.	из колонны по одному в колонны по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.		
Акробатические упражнения	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Кувырки вперед	Кувырки назад; гимнастический мост	Акробатические комбинации
Висы и упоры	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, согнувшись. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, согнувшись. Упражнения в	Перемахи	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение –

		упоре лежа и стоя коленях на гимнастической скамейке.		через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги
Лазанья и перелезания	Лазанья по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку.	Лазанья по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками;		
Опорный прыжок	Перелезание через гимнастическое коня	Перелезание через гимнастическое		Опорный прыжок с разбега через гимнастическое козла
Гимнастичес	Передвижение	Передвижение	Лазанья и	Преодоление

кие упражнения прикладного характера	по гимнастической стенке	по наклонной гимнастической скамейке	перелезания	полосы препятствий
Общеразвивающие упражнения <i>Формирование осанки</i>	Ходьба на носках, с предметами на голове, контроль осанки и положений тела, его звеньев стоя	Ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; контроль осанки и положений тела, его звеньев стоя и в движении	Виды стилизованной ходьбы, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; контроль осанки и положений тела, его звеньев сидя, лежа	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)
Общеразвивающие упражнения <i>Развитие гибкости</i>	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; высокие взмахи поочередно и попеременно	Сочетание движений ног, туловища, с одноименными и разноименными движениями рук. Ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в седах	Выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости

	правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях			
Освоение навыков равновесия	Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейки;) повороты кругом стоя и при ходьбе на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами.	Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке;) перешагивания через мячи; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами.		

<p>Общеразвивающие упражнения <i>Развитие координации</i></p>	<p>Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания; упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)</p>	<p>Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; перелезание через горку матов; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; жонглирование малыми предметами</p>	<p>Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп</p>	<p>Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки</p>
<p>Общеразвивающие упражнения <i>Развитие силовых способностей</i></p>	<p>Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги; подтягивание в висе стоя и лежа</p>	<p>Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку</p>	<p>Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), прыжковые упражнения с предметом в</p>	<p>Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической</p>

			<p>руках, с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами (вправо и влево)</p>	<p>стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, кеглей.</p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, кеглей. Набивным мячом. Кистевой эспандер.</p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, кеглей.</p>	<p>ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, кеглей.</p>

## Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Тема	Содержание темы			
	КЛАССЫ			
Знания	1 16 часов	2 16 часов	3	4
	<p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.</p>	<p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.</p>	<p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега». Влияние бега на состояние здоровья.</p>	<p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», «темп», «длительность бега». Влияние бега на состояние здоровья. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метаниях, техника безопасности при занятиях.</p>
Освоение навыков ходьбы развитие координационных способностей	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседаниях, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагивани</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с</p>

	коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух, трех препятствий по разметкам.	ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух, трех препятствий по разметкам.	ем через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух, трех и более препятствий по разметкам.	перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух, трех и более препятствий по разметкам.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег с изменением направления по указанию учителя. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с высоким подниманием бедра; челночный	Обычный бег с изменением направления по указанию учителя. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам	Обычный бег с изменением направления по указанию учителя. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с высоким подниманием бедра; Приставными	Обычный бег с изменением направления по указанию учителя. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег с высоким подниманием



	бег, эстафеты с бегом на скорость.	дорожки. Бег с высоким подниманием бедра; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.	шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, с изменением частоты и длины шагов, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.	бедра; Приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, с изменением частоты и длины шагов, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.
Совершенство вание бега, развитие скоростных и координационных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» (5-15 м.). Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Соревнования (до 60 м.).	Эстафеты «Смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» (5-20 м.). Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования (до 60 м.).	Бег в коридоре 30-40 м. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. Круговая эстафета (до 30 м.), встречная эстафета (до 20 м.), бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.	Бег в коридоре 30-40 м. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. Круговая эстафета (до 30 м.), встречная эстафета (до 20 м.), бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением во круг своей оси, зигзагом, в парах.
Совершенство вание навыков бега и	Равномерный, медленный бег до 3-х, 4-х	Равномерный, медленный	Равномерный медленный бег 5-8 минут,	Равномерный медленный бег 5-8 минут,

развитие выносливости	минут бега, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	бег до 3-х, 4-х минут бега, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Освоение навыков прыжком, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте; в длину с места, с высоты до 30 см. с разбега, с приземлением на обе ноги, прыжки через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота до 40 см.), прыжки со скакалкой, с доставанием подвешенных предметов.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте; в длину с места, с высоты до 30 см. с разбега, с приземлением на обе ноги, прыжки через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота до 40 см.), прыжки со скакалкой, с доставанием подвешенных предметов.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами, по разметкам, ; в длину с места, с высоты до 60 см., в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета, с разбега, с приземлением на обе ноги, прыжки через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота до 60 см.), прыжки со скакалкой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки на заданную длину по ориентирам, многоскоки (тройной,	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами, по разметкам, ; в длину с места, с высоты до 70 см., в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета, с разбега, с приземлением на обе ноги, прыжки через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота до 70 см.), прыжки со скакалкой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки на заданную длину по

			пятерной, десятерной).	ориентирам, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).
Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	Игры с прыжками, с использованием скакалки. Преодоление естественных препятствий (стволы деревьев, рвы, земляные возвышения и т.п.), в парах.	Игры с прыжками, с использованием скакалки. Преодоление естественных препятствий (стволы деревьев, рвы, земляные возвышения и т.п.), в парах.	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием.	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием.
Овладение навыками метание, развитие скоростно – силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние; метание в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстояния 3х4 м. Броски набивного мяча 0.5 кг.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстояния 3х4 м. Броски набивного	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5х1.5м.) с расстояния 4х5 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1.5х1.5м.) с расстояния 4х5 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в

		мяча 0.5 кг.	направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Броски набивного мяча 1кг.	направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Броски набивного мяча 1кг.
--	--	--------------	--	--

## Лыжные гонки

Тема	Содержание темы			
	КЛАССЫ, часы			
	1(8 час.)	2(8 час.)	3	4
Знания	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Требования к температурному режиму, техника безопасности при занятиях.</p>	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</p> <p>Особенности дыхания.</p> <p>Требования к температурному режиму, понятия об обморожении; техника безопасности и при занятиях.</p>	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</p> <p>Особенности дыхания.</p> <p>Требования к температурному режиму, понятия об обморожении; техника безопасности и правила поведения при занятиях.</p>	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</p> <p>Особенности дыхания.</p> <p>Требования к температурному режиму, понятия об обморожении; техника безопасности и правила поведения при занятиях.</p>

Освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км.	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.
Общеразвивающие упражнения. <i>Развитие координации</i>	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении), спуск с горы	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки); спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке
Общеразвивающие упражнения. <i>Развитие</i>	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Прохождение тренировочных дистанций

<i>выносливости</i>	и	ти, с ускорениями	чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности	
---------------------	---	----------------------	---	--

### Тематическое планирование

(Распределение программного материала по учебным годам и классам)

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>1 Знания о физической культуре</b>	в процессе уроков			
<b>2 Способы физкультурной деятельности</b>	3	3		
<b>3 Физическое совершенствование</b>	63	65		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2		
3.2 <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	61	63		
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики, развитие двигательных качеств	16	16		
3.2.2 Легкая атлетика, развитие двигательных качеств	16	16		
3.2.3 Подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения, развитие двигательных качеств	21	23		

3.2.4 Лыжные гонки	8	8		
3.2.5. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	в процессе уроков			
Всего	66	68	102	

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Обучение в 1 классе безоценочное.

В 1 классе исключается система бального (отметочного) оценивания. Недопустимо использование любой знаковой символики, заменяющей цифровую отметку. Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Характерными чертами контроля и оценки здесь являются:

- преобладание взаимного и самостоятельного контроля и оценки в рамках общих, разделяемых группой ценностей, смыслов, продуктивных результатов;
- многообразие поощрений публичного признания достижений, создания позитивного эмоционального настроения;
- оценка достижений ребенка в условиях свободы выбора видов и сфер деятельности и ориентации на его личные интересы и способности, производится по шкале собственных возможностей ребенка, а не в сравнении с другими.

Достижения обучающихся в безотметочной системе обучения отслеживаются по следующим критериям:

Уровень характеристики деятельности обучающихся	Основные показатели степени обученности ученика
«высокий»	Двигательное действие выполнено правильно



	<p>(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике, формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений.</p>
«выше среднего»	<p>Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>Четко и логично излагает теоретический материал, свободно владеет понятиями и терминологией, способен к обобщению изложенной теории, хорошо видит связь теории с практикой, умеет применять ее в простых случаях.</p>
«средний»	<p>Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Объясняет отдельные положения изученной теории. Отвечая на большинство вопросов по содержанию теории, демонстрирует осознанность усвоенных теоретических и практических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам.</p>
«ниже среднего»	<p>Двигательное действие выполнено, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся допускает грубые ошибки в демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности.</p> <p>Отличает какой-либо процесс, объект и т.п. от их аналога только тогда, когда они ему представлены в готовом виде. Запомнил большую часть правил,</p>

	определений, но объяснить ничего не может.
«низкий»	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел, пытался выполнять предложенные задания.

## **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ (для 2-4 классов)**

### **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, необходимо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

## ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **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 3 – 4 классах оценка ставится, не только за технику выполнения упражнений, но и также с учетом результатов в беге, прыжках, метаниях, бросках, ходьбе и т.д.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения.	Д

1.3.	Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура»	Д
1.4.	Программа «Физическая культура» В.И.Лях. УМК «Школа России»	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
3.	<i>Литература для обучающихся</i>	
3.1	В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение 2017 (учебник для общеобразовательных организаций 4-е издание).	К
3.2.	Таблицы, схемы (в соответствии с содержанием раздела)	Д
4.	<i>Технические средства обучения</i>	
4.1.	<b>Музыкальный центр</b>	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д

5.18.	Лента финишная	Д
5.19.	Рулетка измерительная	Д
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
5.21.	Лыжи детские	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект