

**Приложение к ООП НОО
МАОУ «Чердынская СОШ им.А.И.Спирина»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

физической культуре

(предмет)

для 1-4 классов

г.Чердынь

Пояснительная записка

1. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура», М. «Просвещение».

2. Программа для 1-4 класса рассчитана на 99 часов при трёхразовых занятиях в неделю (для 1 класса), 102 часа при трёхразовых занятиях (для 2-4 классов).

3. Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании учебного года по практической части предмета физическая культура в форме зачета.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в электронный журнал. Практические тесты в конце учебного года выполняют учащиеся и им ставится (зачтено), что является оценкой физического развития. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость

- **Укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **Развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **Овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **Оспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;

□ **Содействовать** всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- 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.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
- *Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом.
- *Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.
- *Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км.

- *Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее

схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Береги предмет», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах.
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Флаг на башне», «Вышибалы», «Волк во рву», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Белочка-защитница», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через

сетку», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры пионербол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Прерванные пятнашки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Белочка-защитница», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Флаг на башне».

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со

склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Игра в мяч с фигурами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики».

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Всего За год уроков	Ч Е Т В Е Р Т И. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ..			
			1 четверть	II четверть	III четве	IV четвер
1	2					
1	Базовая часть					
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	8	8	-	-	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21	-	-
1.4	Легкоатлетические упражнения	28	15	3	-	
1.5	Лыжная подготовка	18		-	18	-
2	Вариативная часть					
2.1	Кроссовая подготовка	7				7
	Подвижные игры с элементами	20	1	-	12	
	Итого	102	24	24	30	

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1четверть	2четверть	3четверть	4четверть
1	<i>Базовая часть</i>	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	8	8	8	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Лёгкоатлетические атлетика	28	28	28	28
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	<i>Вариативная часть</i>	24	27	27	27
2.1	Кроссовая подготовка	7	7	7	7
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола ,футбола.	17	20	20	20
	Итого	99	102	102	102

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия		

		физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игры пионербол. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	

Физическое совершенствование	
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)

		Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами			
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.		
				Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»	
Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.				

	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену		
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением		
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.
			Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Тройка»,		

«Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай»,

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Неудобный бросок», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка».

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

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения —

	подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;		
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача

				мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Тематическое планирование
1 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Организационно-методические указания	1
2.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1
3.	Тема: Техника челночного бега	1
4.	Тема: Тестирование челночного бега 4*9 м	1
5.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры	1
7.	Раздел « Легкая атлетика» О.Р.У. без предметов. Бег.500м Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Олимпийские игры	1
8.	Раздел «Лёгкая атлетика» Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места.	1
9.	Раздел «Лёгкая атлетика» Совершенствование прыжка в длину с места. Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Личная гигиена человека	1

10.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты.	1
11.	Раздел «Лёгкая атлетика» Бег 1000м без учета времени.	1
12.	Раздел «Лёгкая атлетика» Обучение и закрепление техники метания мяча на дальность 150гр.	1
13.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность, точность	1
14.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Темп и ритм бега на короткие и длинные дистанции	1
15	. Раздел «Лёгкая атлетика» Закрепление техники бега на 30м – контроль.	1
16	Раздел «Подвижные игры» Тема: Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
17	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижная игра «Мышеловка»	1
18	Раздел «Подвижные игры» Тема: Ловля и броски мяча в парах	1
19	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижная игра «Осада города» Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Что такое физическая культура?	1
20	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Города»	1
21	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Города»	1
22	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Города»	1
23	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Третий лишний»	1

24	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Т/Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
25	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема : Ведение мяча с изменением направления движения.	1
26	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
27	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
28	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Техника безопасности на уроках гимнастики . роль акробатических упражнений для физического развития.	1
29	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Кувырок вперёд	1
31	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема; Тема: Стойка на лопатках «мост»	1
32	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
33	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Лазание по гимнастической стенке	1
34	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Перелезание на гимнастической стенке	1
35	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Техника выполнения кувырка вперёд	1
36	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Висы на перекладине	1
37	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Стойка на голове	1

38	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Глаза закрывай – упражнение начинай	1
39	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Тестирование подъема туловища из положения лёжа	1
40	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Перекаты, Тестирование наклона вперёд из положения стоя и сидя.	1
41	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Разновидности перекатов	1
42	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Тестирование виса на время	1
43	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из положения лёжа	1
44	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Круговая тренировка	1
45	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Прыжки со скакалкой	1
46	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема :Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игры	1
47	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Круговая тренировка	1
48	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Вращение обруча: Обруч – учимся им управлять	1
49	Раздел «Лыжная подготовка» Тема: Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.Т/Б на уроках по лыжной подготовке.	1
50	Тема: Скользящий шаг на лыжах без палок	1
51	Тема: Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52	Тема: Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53	Тема: Скользящий шаг на лыжах с палками	1
54	Тема: Поворот переступанием на лыжах с палками	1

55	Тема: Обучение подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
56	Тема: Закрепление техники подъема и спуска под уклон без палок	1
57	Тема: Совершенствование техники подъема и спуска под уклон без палок	1
58	Тема: Обучение подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
59	Тема: Закрепление подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
60	Тема: совершенствование подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
61.	Тема: Прохождение дистанции 1 км. Спуск воосновной стойке	1
62	Тема: Передвижение ступающим шагом в шеренге	1
63	Тема: Передвижение по кругу, через ступающий и скользящий шаг без палок	1
64	Тема: Скользящий шаг «змейкой»	1
65	Тема: Прохождение дистанции 1,5 км.	1
66	Тема: Контрольный урок по лыжной подготовке	1
67	Раздел «Подвижные игры» Т/Б на уроках подвижных игр. Тема: Подвижные игры. Ведение мяча правой и левой рукой в баскетболе.	1
68	Тема:Подвижные игры Ловля и передача мяча в баскетболе. О.Р.У на гибкость.	1
69	Раздел «Подвижные игры» Тема: Броски и ловля мяча в парах	1
70	Тема: Ведение мяча	1
71	Тема: Ведение мяча в движении	1
72	Тема: Эстафеты с мячом	1
73	Тема: Подвижные игры с мячом	1
74	Тема: Подвижные игры	1
75	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку	1
76	Тема: Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
77	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
78	Тема: Подвижная игра «Вышибалы»	1
79	Тема: Эстафеты с мячом	1
80	Раздел : «Кроссовая подготовка» Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
81	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на скорость	1

82	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на силу	1
83	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на выносливость	1
84	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на ловкость	1
85	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
86	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
87	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
88	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега	1
89	Тема: Прыжок в высоту спиной вперёд	1
90	Тема: Прыжки в высоту	1
91	Тема: Бросок набивного мяча от груди	1
92	Тема: Тестирование прыжка в длину с места	1
93	Тема: Тестирование бега на 30 метров с высокого старта Беговые упражнения	1
94	Тема: Тестирование челночного бега 4х9 м, Бег 500м без учета времени	1
95	Тема: Тестирование наклона вперёд из положения, стоя и сидя, эстафеты по командам.	1
96	Тема: Тестирование метания малого мяча на точность	1
97	Тема: Техника метания на точность, Бег 1000м без учета времени	1
98	Тема:Тестирование прыжки на скакалке на технику исполнения	1
99	Эстафетный бег	1

ИТОГО: 99 часов

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)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. **Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Отметка «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.

Практические нормативы выполняются в начале и в конце учебного года, для перехода в другой класс в электронном журнале выставляется оценка(зачтено)

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование

2 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Организационно-методические указания	1
2.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1
3.	Тема: Техника челночного бега	1
4.	Тема: Тестирование челночного бега 4*9 м	1
5.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры	1
7.	Раздел «Лёгкая атлетика» О.Р.У. без предметов. Бег.500м Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Олимпийские игры	1
8.	Раздел «Лёгкая атлетика» Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места.	1
9.	Раздел «Лёгкая атлетика» Совершенствование прыжка в длину с места. Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Личная гигиена человека	1
10.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты.	1
11.	Раздел «Лёгкая атлетика» Бег 1000м без учета времени.	1
12.	Раздел «Лёгкая атлетика»	

	Обучение и закрепление техники метания мяча на дальность 150гр.	1
13.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность, точность	1
14.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Темп и ритм бега на короткие и длинные дистанции	1
15.	. Раздел «Лёгкая атлетика» Закрепление техники бега на 30м – контроль.	1
16.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
17.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижная игра «Мышеловка»	1
18.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Ловля и броски мяча в парах	1
19.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижная игра «Осада города» Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Что такое физическая культура?	1
20.	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Города»	1
21.	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Города»	1
22.	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Города»	1
23.	Раздел «Подвижные игры» Подвижная игра «Третий лишний»	1
24.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Т/Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
25.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола»	1

	Тема : Ведение мяча с изменением направления движения.	
26.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
27.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
28.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Техника безопасности на уроках гимнастики . роль акробатических упражнений для физического развития.	1
29.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
30.	Тема: Тестирование виса на время	
31.	Тема: Круговая тренировка	1
32.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Кувырок вперёд	1
33.	Тема: Кувырок вперёд с трёх шагов	1
34.	Тема: Кувырок вперёд с разбега	1
35.	Тема: Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1
36.	Тема: Стойка на лопатках, «мост»	1
37.	Тема: Круговая тренировка	1
38.	Тема: Стойка на голове	1
39.	Тема: Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
40.	Тема: Различные виды перелезаний	1
41.	Тема: Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
42.	Тема: Круговая тренировка	1
43.	Тема: Прыжки в скакалку	1

44.	Тема: Прыжки в скакалку в движении	1
45.	Тема: Круговая тренировка	1
46.	Тема: Вращение обруча Раздел «Знания о физической культуре» Тема: Режим дня	1
47.	Тема: Варианты вращения обруча	1
48.	Тема: Круговая тренировка	1
49.	Раздел «Лыжная подготовка» Тема: Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.Т/Б на уроках по лыжной подготовке.	1
50.	Тема: Повороты переступанием на лыжах без палок	1
51.	Тема: Ступающий и скользящий шаг с палками	1
52.	Тема: передвижение ступающим шагом с широкими размахиванием руками , с небольшого разбега длительное скольжение	1
53.	Тема: Торможение падением с палками	1
54.	Тема: Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1
55.	Тема: Передвижение скользящим шагом с палками 1км, ускорение с на лыжах с палками до 100м.	1
56.	Тема: Эстафеты на лыжах по командам.	1
57.	Тема: Спуски и подъемы прохождение дистанции 500м	1
58.	Тема: Прохождение дистанции 1 км	1
59.	Тема: Поворот переступанием на лыжах с палками и обгон	1
60.	Тема: Подъем на склон полуёлочкой и спуск на лыжах	1
61.	Тема: Подъем на склон ёлочкой	1
62.	Тема: Передвижение «змейкой»	3
63.	Тема: Подвижная игра «Накаты»	1
64.	Тема: Прохождение дистанции 1,5 км.	1
65.	Тема: Подвижная игра на лыжах «ляпы»	1
66.	Тема: Контрольный урок по лыжной подготовке	1
67.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Т/Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с	1

	мячами.	
68.	Тема: Ведение мяча с изменением направления	1
69.	Тема: Ведение мяча с изменением направления, левой и правой рукой	1
70.	Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении .Игры.	1
71.	Тема: Броски и ловля мяча в парах	1
72.	Тема: Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73.	Тема: Эстафеты с мячом	1
74.	Тема: Броски мяча с низу в баскетбольное кольцо	1
75.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку	1
76.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
77.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний	1
78.	Тема: Ведение мяча с разным темпом движения, остановки с мячом.	1
79.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижная игра «Белочка защитница»	1
80.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Круговая тренировка	1
81.	Тема: Упражнения и подвижные игры с мячом	1
82.	Тема: Подвижная игра «Вышибалы» через сетку	1
83.	Раздел : «Кроссовая подготовка» Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
84.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на скорость	1
85.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на силу	1
86.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на выносливость	1
87.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на ловкость	1
88.	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
89.	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
90.	Раздел «Лёгкая атлетика»	1

	Тема: Техника прыжка в высоту с прямого разбега, Знакомство с мячами-хопами	
91.	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки с мячами-хопами	1
92.	Тема: Прыжок в высоту «перешагиванием», Игры.	1
93.	Тема: Прыжки в высоту, игры.	1
94.	Тема: Бросок набивного мяча от груди, игры.	1
95.	Тема: Тестирование прыжка в длину с места	1
96.	Тема: Тестирование бега на 30 метров с высокого старта Беговые упражнения	1
97.	Тема: Тестирование челночного бега 4х9 м, Бег 500м без учета времени	1
98.	Тема: Тестирование наклона вперёд из положения, стоя и сидя, эстафеты по командам.	1
99.	Тема: Тестирование метания малого мяча на точность	1
100.	Тема: Техника метания на точность, Бег 1000м без учета времени	1
101	Тема: Тестирование прыжки на скакалке на технику исполнения	1
102	Эстафетный бег	1

ИТОГО: 102 часа

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)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. **Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Отметка «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.

Практические нормативы выполняются в начале и в конце учебного года, для перехода в другой класс в электронном журнале выставляется оценка(зачтено)

Уровень физической подготовленности

2класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине низкой	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

из виса лежа, кол-во раз						
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	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами пола
	колен	пола	пола	колен	пола	
Бег 30 м с высокого старта (сек)	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					

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Организационно-методические указания	1
2.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1
3.	Тема: Техника челночного бега	1

4.	Тема: Тестирование челночного бега 4*9 м	1
5.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры	1
7.	Раздел «Легкая атлетика» О.Р.У. без предметов. Бег.500м Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Олимпийские игры	1
8.	Раздел «Лёгкая атлетика» Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места.	1
9.	Раздел «Лёгкая атлетика» Совершенствование прыжка в длину с места. Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Личная гигиена человека	1
10.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты.	1
11.	Раздел «Лёгкая атлетика» Бег 1000м без учета времени.	1
12.	Раздел «Лёгкая атлетика» Обучение и закрепление техники метания мяча на дальность 150гр.	1
13.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность, точность	1
14.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Темп и ритм бега на короткие и длинные дистанции	1
15.	. Раздел «Лёгкая атлетика» Закрепление техники бега на 30м – контроль.	1
16.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Т/Б на уроке подвижных игр. Тема: Спортивная игра «Футбол»	1
17.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Тема: Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1

18.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижные игры	1
19.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Эстафеты с мячом	1
20.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Тема: Броски мяча через волейбольную сетку	1
21.	Тема: Подвижная игра «Пионербол»	1
22.	Тема: Подвижная игра «Пионербол»	1
23.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Тема: Спортивная игра «Футбол»	1
24.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Т/Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
25.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема : Ведение мяча с изменением направления движения.	1
26.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
27.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
28.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Техника безопасности на уроках гимнастики . роль акробатических упражнений для физического развития.	1
29.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
30.	Тема: Тестирование виса на время	1
31.	Тема: Круговая тренировка	1
32.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Кувырок вперёд	

		1
33.	Тема: Кувырок вперёд с трёх шагов	1
34.	Тема: Кувырок вперёд с разбега	1
35.	Тема: Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1
36.	Тема: Стойка на лопатках, «мост»	1
37.	Тема: Круговая тренировка	1
38.	Тема: Стойка на голове помощью учителя.	Тема: Стойка на руках с 1
39.	Тема: Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
40.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Тема: Различные виды перелезаний 1
41.	Тема: Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине Тема: Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
42.	Тема: Круговая тренировка	1
43.	Тема: Упражнения на гимнастическом бревне	Тема: Прыжки на скакалке 1
44.	Тема: Прыжки на скакалку в движении	1
45.	Тема: Круговая тренировка, обруча	Тема: Варианты вращения 1
46.	Тема: Вращение обруча	Раздел «Знания о физической культуре» Тема: Режим дня 1
47.	Тема: Прыжки в скакалку в тройках обруча	Тема: Варианты вращения 1
48.	Тема: Круговая тренировка	1
49.	Раздел «Лыжная подготовка» Тема: Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Т/Б на уроках по лыжной подготовке.	1
50.	Тема: Повороты переступанием на лыжах без палок	1
51.	Тема: Ступающий и скользящий шаг с палками	1
52.	Тема: передвижение ступающим шагом с широкими размахиванием руками , с небольшого	1

	разбега длительное скольжение	
53.	Тема: Торможение падением с палками	1
54.	Тема: Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1
55.	Тема: Передвижение скользящим шагом с палками 1км, ускорение с на лыжах с палками до 100м.	1
56.	Тема: Эстафеты на лыжах по командам.	1
57.	Тема: Спуски и подъемы прохождение дистанции 500м	1
58.	Тема: Прохождение дистанции 1 км	1
59.	Тема: Поворот переступанием на лыжах с палками и обгон	1
60.	Тема: Подъем на склон полуёлочкой и спуск на лыжах	1
61.	Тема: Подъем на склон ёлочкой	1
62.	Тема: Передвижение «змейкой»	1
63.	Тема: Подвижная игра «Накаты»	1
64.	Тема: Прохождение дистанции 1,5 км.	1
65.	Тема: Подвижная игра на лыжах «ляпы»	1
66.	Тема: Контрольный урок по лыжной подготовке	1
67.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Т/Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
68.	Тема: Ведение мяча с изменением направления	1
69.	Тема: Ведение мяча с изменением направления, левой и правой рукой	1
70.	Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении .Игры.	1
71.	Тема: Броски и ловля мяча в парах	1
72.	Тема: Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73.	Тема: Эстафеты с мячом	1
74.	Тема: Броски мяча с низу в баскетбольное кольцо	1
75.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку	1
76.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1

77.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний	1
78.	Тема: Ведение мяча с разным темпом движения, остановки с мячом.	1
79.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижная игра «Белочка защитница»	1
80.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Круговая тренировка	1
81.	Тема: Упражнения и подвижные игры с мячом	1
82.	Тема: Подвижная игра «Вышибалы» через сетку	1
83.	Раздел : «Кроссовая подготовка» Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
84.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на скорость	1
85.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на силу	1
86.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на выносливость	1
87.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на ловкость	1
88.	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
89.	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
90.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Техника прыжка в высоту с прямого разбега, Знакомство с мячами-хопами	1
91.	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки с мячами-хопами	1
92.	Тема: Прыжок в высоту «перешагиванием», Игры.	1
93.	Тема: Прыжки в высоту, игры.	1
94	Тема: Бросок набивного мяча от груди,игры.	1
95	Тема: Тестирование прыжка в длину с места	1

96	Тема: Тестирование бега на 30 метров с высокого старта Беговые упражнения	1
97	Тема: Тестирование челночного бега 4х9 м, Бег 500м без учета времени	1
98	Тема: Тестирование наклона вперед из положения, стоя и сидя, эстафеты по командам.	1
99	Тема: Тестирование метания малого мяча на точность	1
100	Тема: Техника метания на точность, Бег 1000м без учета времени	1
101	Тема: Тестирование прыжки на скакалке на технику исполнения	1
102	Эстафетный бег	1

ИТОГО: 102 часа

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)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. **Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Отметка «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.

Практические нормативы выполняются в начале и в конце учебного года, для перехода в другой класс в электронном журнале выставляется оценка(зачтено)

3 класс

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 (сек)	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, (мин.)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Тематическое планирование
4 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Организационно-методические указания	1
2.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1
3.	Тема: Тестирование бега 60 м с высокого старта Тема: Техника челночного бега	1
4.	Тема: Тестирование челночного бега 4*9 м	1
5.	Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры	1
7.	Раздел «Лёгкая атлетика» О.Р.У. без предметов. Бег.500м Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Олимпийские игры	1
8.	Раздел «Лёгкая атлетика» Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места.	1
9.	Раздел «Лёгкая атлетика» Совершенствование прыжка в длину с места. Раздел «Знание о физической культуре» Тема: Личная гигиена человека	1
10.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты.	1
11.	Раздел «Лёгкая атлетика» Бег 1000м без учета времени.	1
12.	Раздел «Лёгкая атлетика» Обучение и закрепление техники метания мяча на дальность 150гр.	1

13.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Тестирование метания малого мяча на дальность, точность	1
14.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Темп и ритм бега на короткие и длинные дистанции	1
15.	. Раздел «Лёгкая атлетика» Закрепление техники бега на 30м – контроль.	1
16.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Т/Б на уроке подвижных игр. Тема: Спортивная игра «Футбол»	1
17.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Тема: Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
18.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижные игры	1
19.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Эстафеты с мячом	1
20.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Тема: Броски мяча через волейбольную сетку	1
21.	Тема: Подвижная игра «Пионербол»	1
22.	Тема: Подвижная игра «Пионербол»	1
23.	Раздел «Подвижные и спортивные игры» Тема: Спортивная игра «Футбол»	1
24.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Т/Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	
25.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема : Ведение мяча с изменением направления движения.	1
26.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
27.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола»	1

	Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
28.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
29.	Тема: Тестирование виса на время	1
30.	Тема: Круговая тренировка	1
31.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Кувырок вперёд из упора присев, стойка на лопатках с поддержкой.	1
32.	Тема: Кувырок вперёд с трёх шагов	1
33.	Тема: Опорный прыжок	1
34.	Тема: Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1
35.	Тема: Стойка на лопатках, «мост», кувырок назад .	1
36.	Тема: Круговая тренировка, закрепления кувырка назад .	1
37.	Тема: Стойка на голове руках с помощью учителя.	Тема: Стойка на 1
38.	Тема: Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
39.	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Лазание по наклонной гимнастической скамейке Тема: Различные виды перелезаний	1
40.	Тема: Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине Тема: Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
41.	Тема: Круговая тренировка	1
42.	Тема: Упражнения на гимнастическом бревне скакалке	Тема: Прыжки на 1
43.	Тема: Прыжки на скакалку в движении. Ходьба на гимнастическом бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	1
44.	Тема: Круговая тренировка, вращения обруча	Тема: Варианты 1
45.	Тема: Вращение обруча	Раздел «Знания о физической культуре»

	Тема: Режим дня	1
46.	Тема: Прыжки в скакалку в тройках обруча	Тема: Варианты вращения 1
47	Тема: Комбинация из изученных элементов (кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок вверх ноги врозь).- контроль (оценка выполнения).	1
48	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» Тема: Кувырок назад, комплекс подводящих упражнений для разучивания поворота боком «КАЛЕСО»	1
49.	Раздел «Лыжная подготовка» Тема: Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.Т/Б на уроках по лыжной подготовке.	1
50.	Тема: Повороты переступанием на лыжах без палок Тема: Попеременный и одновременный двухшажный ход	1
51.	Тема: Ступающий и скользящий шаг с палками Тема: Попеременный одношажный ход	1
52.	Тема: передвижение ступающим шагом с широкими размахиванием руками, с небольшого разбега длительное скольжение Тема: Одновременный одношажный ход	1
53.	Тема: Подъем «полуёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке	1
54.	Тема: Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1
55.	Тема: Передвижение скользящим шагом с палками 1км, ускорение с на лыжах с палками до 100м.	1
56.	Тема: Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57.	Тема: Спуски и подъемы прохождение дистанции 500м, Подвижная игра «Накаты»	1
58.	Тема: Прохождение дистанции 2 км	1
59.	Тема: Поворот переступанием на лыжах с палками и обгон. : Подвижная игра «Подними предмет»	1
60.	Тема: Подъем на склон полуёлочкой и спуск на лыжах	1
61.	Тема: Подъем на склон ёлочкой	1

62.	Тема: Передвижение «змейкой»	1
63.	Тема: Подвижная игра «Накаты»	1
64.	Тема: Прохождение дистанции 2 км.	1
65.	Тема: Подвижная игра на лыжах «ляпы»	1
66.	Тема: Контрольный урок по лыжной подготовке	1
67.	Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» Тема: Т/Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
68.	Тема: Ведение мяча с изменением направления	1
69.	Тема: Ведение мяча с изменением направления, левой и правой рукой	1
70.	Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении .Игры.	1
71.	Тема: Броски и ловля мяча в парах	1
72.	Тема: Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73.	Тема: Эстафеты с мячом	1
74.	Тема: Броски мяча с низу в баскетбольное кольцо	1
75.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку	1
76.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
77.	Тема: Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний	1
78.	Тема: Ведение мяча с разным темпом движения, остановки с мячом.	1
79.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Подвижная игра «Белочка защитница»	1
80.	Раздел «Подвижные игры» Тема: Круговая тренировка	1
81.	Тема: Упражнения и подвижные игры с мячом	1
82.	Тема: Подвижная игра «Вышибалы» через сетку	1
83.	Раздел : «Кроссовая подготовка» Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1

84.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на скорость	1
85.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на силу	1
86.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на выносливость	1
87.	Тема: Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на ловкость	1
88.	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
89.	Тема :Равномерный бег с чередованием с ходьбой .О.Р.У на гибкость	1
90.	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Техника прыжка в высоту с прямого разбега, Тема: Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу», из-за головы	1
91.	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега,	1
92	Тема: Прыжок в высоту «перешагиванием», Игры.	1
93	Тема: Прыжки в высоту, игры.	1
94	Тема: Бросок набивного мяча от груди,игры.	1
95	Тема: Тестирование прыжка в длину с места,Эстафета.	1
96	Тема: Тестирование бега на 30,60 - метров с высокого старта. Беговые упражнения	1
97	Тема: Тестирование челночного бега 4х9 м, Бег 500м без учета времени	1
98	Тема: Тестирование наклона вперёд из положения, стоя и сидя, эстафеты по командам.	1
99	Тема: Тестирование метания малого мяча на точность, Эстафета .	1
100	Тема: Техника метания на точность, Бег 1000м без учета времени	1
101	Тема: Тестирование прыжки на скакалке на технику исполнения , Эстафета.	1
102	Эстафетный бег	1

ИТОГО: 102 часа

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)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. ***Отметка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Отметка «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.

Практические нормативы выполняются в начале и в конце учебного года, для перехода в другой класс в электронном журнале выставляется оценка(зачтено)

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта (сек)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30