

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новомуратская средняя общеобразовательная школа»  
Комсомольского района Чувашской Республики

Борисов  
Альберт  
Соломонович

Подпись с цифровой подписью: Борисов Альберт Соломонович  
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120С223130383030353130343131,  
1.2.643.100.3=120В3031313931363535373239,  
email=svetashemekeva@mail.ru, c=RU, st=Чувашская  
Республика, o=Чуваши, ou=д.Новые Мураты,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОМУРАТСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
КОМСОМОЛЬСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,  
ou=Name=Альберт Соломонович, sn=Борисов,  
1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,  
sn=Борисов Альберт Соломонович  
Дата: 2021.04.03 08:55:42 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
начального общего образования  
1– 4 классы**

Разработана на основе программы общеобразовательных  
учреждений  
по физической культуре в 1-4 классах под редакцией  
В.И. Ляха.

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ «Новомуратская СОШ»  
Комсомольского района  
Чувашской Республики

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах

### Личностные результаты

#### У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, **чувашский народ и её** историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

#### Обучающиеся получат возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.

### Метапредметные результаты Регулятивные УУД

#### Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

#### **Познавательные УУД**

##### **Обучающиеся научатся:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- проводить сравнение;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.
- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации.

#### **Коммуникативные УУД**

##### **Обучающиеся научатся:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

## Предметные результаты.

### 1 класс

#### Обучающиеся научатся:

- 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;
- выполнять организующие строевые команды и приемы.

#### Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять передвижения на лыжах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

### 2 класс

#### Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

#### Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- выполнять передвижения на лыжах.

### 3 класс

#### Обучающиеся научатся:

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе **чувацкого 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;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

#### Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### 4 класс

#### Обучающиеся научатся:

- 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.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами на русском и **на чувашском языке**;

- 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.
- 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);

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 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 передвижения на лыжах.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 1 класс

Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

---

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с

предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **На материале плавания**

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

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>2</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы

рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с

горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **На материале плавания**

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

## **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Как сохранить и укрепить здоровье? Инструкции по ТБ

Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Бег коротким, средним и длинным шагом

История зарождения древних Олимпийских игр. Бег из разных исходных положений

## **Легкая атлетика**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Высокий старт с последующим ускорением Измерение длины и массы тела. Челночный бег 3x10м. Ходьба, бег, прыжки, Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».

Равномерный, медленный бег до 4 мин Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена. Прыжки в длину с места Игра «Пятнашки» Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

**Подвижные игры** Игра «К своим флажкам». Игра «Змейка» Игра «Не оступись» Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.

Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты Игра «Пингины с мячом».

Игра «Бой петухов» Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом Игра «Быстро по местам». Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игра «Рыбки».

Игра «Не урони мешочек». Игра «Третий лишний» Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета Игра «Волк во ров»  
Игра «Альпинисты» Игра «Кто быстрее» Игра «Через холодный ручей»  
Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»  
Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»

### **Гимнастика 16ч**

Перекаты в группировке . Кувырок вперед. Игра «Раки» Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке» Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов Закрепление. Акробатическая комбинация. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по канату. Игра «Змейка». Закрепление. Лазание по канату. Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди бесшумно». Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.

### **Лыжная подготовка 21ч.**

Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Передвижение ступающим шагом Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».

Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота». Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире» Повороты переступанием на месте Повороты переступанием в движении Повороты переступанием в движении

Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки» Спуски в основной стойке

Подъёмы ступающим шагом Подъёмы скользящим шагом

Подъёмы скользящим шагом Подъем и спуски под уклон. Подъем и спуски под уклон. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности

Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности Передвижение на лыжах до1,5 км. Передвижение на лыжах до1,5 км.

### **Подвижные игры 22ч.**

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползани

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.

Эстафеты с обручами. Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.

Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому «Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»

Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Удар по неподвижному мячу с места Удар по катящемуся мячу Удар по мячу с одного – двух шагов

Игра «Точная передача» Игра в мини-футбол по упрощенным правилам

Игра в мини-футбол по упрощенным правилам Игра «Охотники и утки»

### **Плавание 2ч.**

Подводящие упражнения по плаванию Подводящие упражнения по плаванию  
**Легкая атлетика 11ч.** Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3x10 м.  
 Игра «Мышеловка». Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость Бег с эстафетной палочкой  
 Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  
 Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег  
 Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель.  
 Игра «Точно в мишень». Метание мяча на дальность. Игры.  
**Итоговый урок**

### Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 и более	10 – 13	менее 10	13 и более	9 – 12	менее 9
Прыжок в длину с места, см	143 и дальше	128 – 142	ближе 128	136 и дальше	118 – 135	ближе 118
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0 и меньше	6,1 – 6,6	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно оздоровительная деятельность<sup>3</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

---

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков

одним из способов плавания.

### Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 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. 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. 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.

**Способы физической деятельности.** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; 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. Составление акробатических и

гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### **Физическое совершенствование.**

**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 (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)**Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приемы:** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; 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:** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. 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»

**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

### **Легкая атлетика**

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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, в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, в высоту с разбега способом «перешагивание».

### **Низкий старт.**

**Стартовое ускорение.**

**Финиширование.**

Организуемые 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

### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»; одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного попеременным двухшажным. Поворот переступанием; одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы

рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Тискеркайактинёсре», «Кашкар е мулкач?», «Шарманка».

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

**На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски

мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

#### **Подвижные игры.**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

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

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

**На материале спортивных игр:** Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься 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».

### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков

одним из способов плавания.

### **Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### **Тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура"**

1 класс

№\№	Тема	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения	9
2	Подвижные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	21

4	Лыжная подготовка	14
5	Подвижные игры с элементами футбола.	10
6	Подвижные игры.	3
7	Баскетбол	4
8	Лёгкая атлетика	9
9	Подвижные игры	11
<b>Всего</b>		<b>99</b>

2 класс

№\№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика.	20
4	Лыжная подготовка	12
5	Гимнастика.	8
6	Подвижные игры	20
7	Плавание	2
8	Подвижные игры	13
<b>Всего</b>		<b>102</b>

3 класс

№\№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	9
2	Подвижные игры	6
3	Спортивная лапта	4
4	Баскетбол	8
5	Гимнастика	14
6	Подвижные игры	7
7	Лыжная подготовка	15
8	Футбол	10
9	Подвижные игры	2
10	Баскетбол	4
11	Лёгкая атлетика	11
12	Подвижные игры	6
13	Спортивная лапта	6
<b>Всего</b>		<b>102</b>

4 класс

№\№	Тема	Количество часов
1	Что надо знать.	6
1	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика	21
4	Лыжная подготовка	22

5	Гимнастика	19
6	Плавание	2
7	Лёгкая атлетика. Подвижные игры.	11
<b>Всего</b>		<b>102</b>

### Тематическое планирование уроков в 1 классе (99 ч.)

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Количес тво часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>9</b>
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1
3	История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1
4	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1
5	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	1
6	Наклоны из положения стоя. Метание мяча.	1
7	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1
8	Метание мяча. Подтягивание.	1
9	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>18</b>
10	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты.	1
11	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
12	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
13	«Перестрелка». «Море волнуется...»	1
14	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	1
15	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
16	Спортивная лапта. Инструктаж по ТБ. Игра «Лапта». «Метко в цель».	1
17	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1
18	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель»	1
19	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1
20	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1
21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу»	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1
23	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	1
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!»	1
25	Ведение мяча. «Попади в обруч»	1
26	Ведение мяча. «Попади в обруч»	1
27	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>14</b>
28	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1

29	Группировка. Перекаты в группировке.	1
30	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.	1
31	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	1
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	1
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».	1
38	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».	1
39	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1
40	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>7</b>
42	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
43	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
44	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты.	1
45	Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.	1
46	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	1
47	Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»	1
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	1
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1
52	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1
53	Ступающий шаг Повороты на месте.	1
54	Скольльзящий шаг. Игра «Проехать через ворота».	1
55	Передвижение скольльзящим шагом без палок	1
56	Передвижение скольльзящим и ступающим шагом с палками.	1
57	Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится»	1
58	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1
60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1
61	Прохождение дистанции 1 км.	1
62	Прохождение дистанции 1 км.	1
63	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.	1
64	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1

65	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	1
66	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1
67	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1
68	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар»	1
69	Удары по мячу ногой и головой. Игра «Обгони мяч»	1
70	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	1
71	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»	1
72	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар»	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
73	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
74	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
75	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
76	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1
77	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	1
78	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!»	1
79	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!»	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
80	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
81	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1
82	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	1
83	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1
84	Метание мяча. Подтягивание.	1
85	Бег 300 м. Отжимание. Игра «Третий лишний».	1
86	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1
87	Эстафетный бег. Бег к мячам.	1
88	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	1
89	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты.	1
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>
90	Подводящие упражнения по плаванию	1
91	Подводящие упражнения по плаванию	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>
92	«Перестрелка». «Море волнуется ...»	1
93	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	1
94	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
95	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
96	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты.	1
97	Спортивная лапта. Ловля и передача мяча. Игра «Лапта».	1
98	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	1
99	Подведение итогов учебного года	1

## 2 класс (102ч.)

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>
1.	Возникновение первых спортивных соревнований. Как сохранить и укрепить здоровье? Инструкции по ТБ	1
2.	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Бег коротким, средним и длинным шагом	1
3.	История зарождения древних Олимпийских игр. Бег из разных исходных положений	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
4.	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Высокий старт с последующим ускорением	1
5.	Измерение длины и массы тела. Челночный бег 3х10м. Ходьба, бег, прыжки,	1
6.	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
7.	Равномерный, медленный бег до 4 мин	1
8.	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена	1
9.	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1
10.	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>20</b>
11.	Игра «К своим флажкам».	1
12.	Игра «Змейка»	1
13.	Игра «Не оступись»	1
14.	Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1
15.	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1
16.	Игра «Пингвины с мячом».	1
17.	Игра «Бой петухов»	1
18.	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
19.	Игра «Быстро по местам».	1
20.	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
21.	Игра «Рыбки».	1
22.	Игра «Не урони мешочек».	1
23.	Игра «Третий лишний»	1
24.	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1
25.	Игра «Волк во рву»	1
26.	Игра «Альпинисты»	1
27.	Игра «Кто быстрее»	1
28.	Игра «Через холодный ручей»	1
29.	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1
30.	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
31.	Перекаты в группировке	1
32.	Кувырок вперед. Игра «Раки»	1
33.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок	1

	вперед.	
34.	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
35.	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1
36.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1
37.	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
38.	Передвижение по гимнастической стенке.	1
39.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1
40.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
41.	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1
42.	Закрепление. Лазание по канату.	1
43.	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».	1
44.	Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела.	1
45.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
46.	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
47.	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
48.	Передвижение ступающим шагом	1
49.	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	1
50.	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	1
51.	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	1
52.	Скользящий шаг с палками.	1
53.	Скользящий шаг с палками.. Игра «На буксире»	1
54.	Повороты переступанием на месте	1
55.	Повороты переступанием в движении	1
56.	Повороты переступанием в движении	1
57.	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1
58.	Спуски в основной стойке	1
59.	Подъёмы ступающим шагом	1
60.	Подъёмы скольльзящим шагом	1
61.	Подъёмы скольльзящим шагом	1
62.	Подъем и спуски под уклон.	1
63.	Подъем и спуски под уклон.	1
64.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
65.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
66.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
67.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>22</b>
68.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
69.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
70.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
71.	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
72.	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
73.	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1

74.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	<b>1</b>
75.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	<b>1</b>
76.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	<b>1</b>
77.	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	<b>1</b>
78.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	<b>1</b>
79.	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	<b>1</b>
80.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>1</b>
81.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>1</b>
82.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>1</b>
83.	Удар по неподвижному мячу с места	<b>1</b>
84.	Удар по катящемуся мячу	<b>1</b>
85.	Удар по мячу с одного – двух шагов	<b>1</b>
86.	Игра «Точная передача»	<b>1</b>
87.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	<b>1</b>
88.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	<b>1</b>
89.	Игра «Охотники и утки»	<b>1</b>
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>
90.	Подводящие упражнения по плаванию	<b>1</b>
91.	Подводящие упражнения по плаванию	<b>1</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
92.	Ходьба и бег с изменением темпа.	<b>1</b>
93.	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	<b>1</b>
94.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	<b>1</b>
95.	Бег с эстафетной палочкой	<b>1</b>
96.	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	<b>1</b>
97.	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	<b>1</b>
98.	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	<b>1</b>
99.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
100.	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	<b>1</b>
101.	Метание мяча на дальность. Игры.	<b>1</b>
102.	Итоговый урок	<b>1</b>

### **3 класс (102 ч.)**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование разделов и тем уроков</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>
1	ИОТ. Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Ловишка».	1
2	Бег на 30 м с высокого старта. Подвижные игры « Салки» и « Салки-дай руку»	1
3	Техника челночного бега. Подвижные игры «Колдунчики» и «Прерванные пятнашки»	1
4	Челночный бег 3×10. Подвижная игра «Собачки ногами»	1
5	Способы метания (мяча) на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
6	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Собачки ногами»	1

	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>21</b>
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол».	1
9	Прыжок в длину с разбега. Игра «Футбол»	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Собачки ногами»	1
11	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол»	1
12	Спортивная игра «Футбол»	1
13	Метание малого мяча на точность. Игра «Вышибалы»	1
14	Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Белые медведи»	1
15	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Белые медведи»	1
16	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	1
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву»	1
18	Вис на время. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	1
21	Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место»	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Пустое место»	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»	1
25	Закаливание. Подвижная игра «Подвижная цель»	1
26	Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель»	1
27	Подвижные игры	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>
28	Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок назад. Подвижная игра «Удочка»	1
32	Кувырки. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Стойка на голове. Подвижная игра «Парашютисты»	1
35	Стойка на руках. Подвижная игра «Парашютисты»	1
36	Круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные елочки»	1
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
39	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	1
40	Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»	1
41	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Будь осторожен»	1
42	Круговая тренировка. Подвижная игра «Будь осторожен»	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне, Подвижная игра «Шмель»	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловишка с	1

	мешочком на голове»	
45	Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками»	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
47	Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»	1
48	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>
50	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1
51	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
52	Скользящий шаг без палок	1
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Одновременный двухшажный ход.	1
56	Спуск на лыжах в низкой стойке. Подвижная игра «Накаты»	1
57	Попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
58	Подъём «полуелочкой» и «елочкой»	1
59	Техника подъема лесенкой.	1
60	Техника подъема лесенкой.	1
61	Торможение плугом и упором	1
62	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1
63	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
65	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра. «Салки на снегу»	1
66	Попеременный двухшажный ход.	1
67	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1, 5 км.	1
68	Техника передвижения на лыжах. Подвижная игра «Накаты»	1
69	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
70	Подъем и спуск со склона.	1
71	Урок по лыжной подготовке	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>18</b>
72	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
73	Подвижная игра «Пионербол»	1
74	Волейбол как вид спорта. Подвижная игра «Пионербол»	1
75	Подготовка к волейболу. Подвижная игра «Пионербол»	1
76	Урок по волейболу Подвижная игра «Пионербол»	1
77	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель»	1
78	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно	1

	в цель»	
79	Вис на время. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1
80	Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1
81	Прыжок в длину с места. Спортивная игра «Гандбол»	1
82	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол»	1
83	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Спортивная игра «Гандбол»	1
84	Знакомство с баскетболом	1
85	Метание малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»	1
86	Спортивная игра «Баскетбол»	1
87	Беговые упражнения. Подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов».	1
88	Бег на 30 м с высокого старта. Подвижная игра « Командные хвостики»	1
89	Челночный бег 3×10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>
90	Подводящие упражнения по плаванию	1
91	Подводящие упражнения по плаванию	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
92	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
93	Спортивные игры. Подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	1
94	Бег на 1000 метров. Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
95	Бег на 30 и 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи»	1
96	Бег на 30, 60 метров. Подвижная игра «Смена сторон»	1
97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места.	1
98	Бег по пересечённой местности	1
99	Ходьба и бег. Подвижная игра «Волк во рву»	1
100	Метание мяча в цель. Веселые старты	1
101	Сдача норм ГТО	1
102	Подвижная игра "День и ночь"	1

**4 класс (102 ч.)**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование разделов и тем уроков</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>27</b>
1	ИОТ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Ловишка», чувашская игра «Сиккётес».	1
2	Бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки» и «Салки-дай руку».	1
3	Челночный бег. Подвижные игры «Флаг на башне».	1
4	Челночный бег 3×10. Подвижная игра «Колдунчики».	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
	Подвижные и спортивные игры.	
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Колдунчики».	1
7	Техника паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами».	1
8	Спортивная игра «Футбол».	1
9	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Командные собачки».	1
12	Футбол.	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Вышибалы».	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Перестрелка».	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Волк во рву».	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы».	1
18	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Вышибалы».	1
19	Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Защита стойки».	1
20	Броски мяча в парах на точность.	1
21	Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Капитаны».	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
23	Подвижная игра «Осада города».	1
24	Броски и ловля мяча.	1
25	Упражнения с мячом . Подвижная игра «Шторм».	1
26	Ведение мяча.	1
27	Подвижные игры. Чувашская народная игра «Лапталла».	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>21</b>
28	Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1
30	Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	1
31	Кувырок назад.	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Стойка на голове и на руках. Подвижная игра «Парашютисты».	1

34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1
35	Гимнастические упражнения. Подвижная чувашская игра «Пуля сёрни».	1
36	Висы.	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия».	1
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41	Лазанье по канату в два приема Подвижная игра «Будь осторожен».	1
42	Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	1
43	Упражнение на гимнастическом бревне.	1
44	Упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Салки в мяч».	1
45	Махи на гимнастических кольцах.	1
46	Круговая тренировка.	1
47	Вращение обруча Подвижная игра «Катание колеса».	1
48	Круговая тренировка. «Тутар пӑрахмалла».	1
	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>22</b>
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
54	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1
55	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
57	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Салки на снегу».	1
58	Подвижная игра «Подними предмет».	1
59	Подъем и спуск на лыжах.	1
60	Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой».	1
61	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом».	1
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Чувашская игра «Пуканла».	1
63	Передвижение и спуск на лыжах «змей кой».	1
64	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
65	Подвижная игра «Накаты».	1
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1
67	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1, 5 км.	1
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
69	Техника передвижения на лыжах. Подвижная игра «Накаты».	1
70	Лыжная подготовка.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>19</b>
71	Полоса препятствий. Подвижные игры «Удочка».	1
72	Усложненная полоса препятствий.	1

73	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры «Вышибалы с кеглями».	1
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры «Вышибалы с ранением».	1
75	Физкультминутка, чув. игра «Сиккётес».	1
76	Знакомство с опорным прыжком.	1
77	Опорный прыжок. Подвижные игры «Ловишка на хобах».	1
78	Опорный прыжок.	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
80	Подвижная игра «Пионербол».	1
81	Упражнения с мячом, чув. игра «Сиккётес».	1
82	Волейбольные упражнения.	1
83	Подвижная игра «Пионербол».	1
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель».	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель».	1
86	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
88	Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол».	1
89	Тестирование подтягивания и отжиманий. Спортивная игра «Гандбол».	1
	<b>Плавание.</b>	<b>2</b>
90	Подводящие упражнения по плаванию.	1
91	Подводящие упражнения по плаванию.	1
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>11</b>
92	Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол».	1
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1
94	Беговые упражнения. Подвижные игры «Командные хвостики» и чувашская игра «Тринкки».	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ножной мяч».	1
96	Тестирование челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
97	Тестирование метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне».	1
98	Футбольные упражнения.	1
99	Спортивная игра «Футбол».	1
100	Бег на 1000 метров.	1
101	Подвижные и спортивные игры.	1
102	Подвижные и спортивные игры.	1

**Приложение к рабочей программе  
по физической культуре  
ООП НОО МБОУ «Новомуратская СОШ**

**Фонд оценочных средств  
2-4 классы**

<b>Физические способности</b>	<b>Контрольное упражнение (тест)</b>	<b>Срок</b>
Скоростные	Бег 30 м, с	1 раз в каждой четверти
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1 раз в каждой четверти
Выносливость	Бег 200 м (мин, сек)	1 раз в каждой четверти
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол. раз Подъем туловища (девочки) за 30 сек кол. раз	1 раз в каждой четверти

**Приложение 3 к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура», 1-4 классы**

**Содержание оценки. Критерии оценивания и границы применения оценки по формам контроля по учебному предмету «Физическая культура» в 2-4 классах.**

**Формы контроля:** оценка техники владения двигательными действиями, контрольные нормативы по физической культуре, оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, оценка проектных работ.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки).**

1. **Отметка «5» (высокий уровень)** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4» (повышенный уровень)** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3» (базовый уровень)** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Отметка «2» (низкий уровень)** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

2. **Контрольные нормативы по физической подготовленности**

	класс	Мальчики			девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 30 метров с высокого старта (сек)</b>	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120
<b>Челночный бег 3x10 метров (сек)</b>	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
<b>Подтягивание на высокой перекладине (раз)</b>	1	4	2	1	--	--	--
	2	4	2	1	--	--	--
	3	5	3	1	--	--	--
	4	5	3	1	--	--	--
<b>Подтягивание</b>	1	--	--	--	12	4	2

на низкой перекладине (раз)	2	--	--	--	14	6	3
	3	--	--	--	16	7	3
	4	--	--	--	18	8	4
Бег 1000 метров (мин)	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00
Многоскок 8 прыжков (в метрах)	1	8.8	7.0	5.0	7.0	6.0	4.8
	2	12.5	9.0	7.0	11.5	8.5	6.0
	3	13.0	10.0	7.5	12.0	9.5	6.5
	4	14.0	12.0	10.5	13.0	11.5	9.5
Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
Наклон вперед, сидя на полу (см)	1	9	3	1	11,5	6	2
	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3
Бег на выносливость 6 – минутный бег (метры)	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (за 30 сек)	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
Метание мяча на дальность (в метрах)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	Техника выполнения			Техника выполнения		
	4	28	25	20	20	15	12
Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин. (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	30	20	15	25	15	10
	3	35	25	20	30	20	15
	4	38	35	30	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30
	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

*Отметка «5»( высокий уровень)* - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал

знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Отметка «4» (повышенный уровень)**- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Отметка «3»(базовый уровень)**- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Отметка «2»(низкий уровень)**- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

### Оценивание проектных работ

Критерий	Показатель (оценивается от «2» до «5»)
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем <i>(оценка сформированности познавательных учебных действий)</i>	умение поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения
	поиск и обработка информации
	формулировка выводов и/или обоснование и реализация/апробация принятого решения; владение логическими операциями, навыками критического мышления.
	обоснование и создание модели, прогноза, макета, объекта, творческого решения и т.п.
Общая оценка по критерию	
Знание предмета <i>(сформированность предметных знаний и способов действий)</i>	умение раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания (в т.ч. владение научной терминологией) и способы действий.
Сформированность регулятивных действий	умение самостоятельно определять тему, планировать этапы работы
	умение управлять своей познавательной деятельностью во времени (проявление самооценки, коррекции и самоконтроля)

	умение использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях
Общая оценка по критерию	
Коммуникация	Навыки оформления проектной работы и пояснительной записки
	Структурирование текста/ сообщения, преобразование информации
	Умение представить свою работу, выразить свои мысли и выводы.
	Владение ПК, подготовка презентации
	Умение ответить на вопросы
	Оригинальность работы
	Навыки грамотного использования сети Интернет.
Общая оценка по критерию	
<b>Итоговая оценка за проект</b>	
<b>Уровень выполнения проекта базовый (отметка «3»), повышенный (отметка «4»), высокий (отметка «5»)</b>	

При таком подходе достижение базового уровня (отметка «удовлетворительно») соответствует получению 4 первичных баллов (по одному баллу за каждый из четырёх критериев), а достижение повышенного уровня соответствует получению 5—12 первичных баллов (отметка «хорошо»), высокий уровень - 13—15 первичных баллов (отметка «отлично»).

**Приложение 3 к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»,  
1-4 классы**

Проектные работы по учебному предмету "Физическая культура" для 1-4 классов  
указаны в поурочных тематических планированиях.