

Приложение №10
к образовательной программе
начального общего образования

«Рассмотрено»

на МО

Протокол № от
«23» июня 2015 г

«Согласовано»

Заместитель директора

МОУ «Красненская сош
имени М.И. Светличной»

Потуданских Л.В.

«20» 06 2015 г

«Рассмотрено»

На заседании
педагогического
совета

Протокол №1 от
31 августа 2015 г

«Утверждаю»

Директор МОУ
«Красненская сош
имени М.И.
Светличной»

А.Б. Антипенко

Приказ № 277 от
«31» августа 2015г

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
на уровень начального общего образования

Составитель: учитель Матвеева Елена Петровна

КРАСНОЕ
2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, программы физического воспитания обучающихся 1-4 классов «Физическая культура» (Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,- М.: Просвещение, 2012 г, учебника «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов (Автор В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2012)

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

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

Целью школьного физического воспитания является разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепления здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимаются в щадящем режиме по упрощенной форме со сниженными физическими нагрузками.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе – 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на 4 года обучения (по 3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) данная рабочая программа для 1 – 4 классов направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Контроль теоретических знаний осуществляется при помощи устных опросов и с применением тестовых заданий. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости обучающихся на уроке по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах за исключением 1 класса.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В начале, середине и конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы (практические тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. На протяжении учебного года обучающиеся сдают нормативы комплекса ГТО.

Содержание курса

Знания о физической культуре**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазания, ползания, 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. 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 культура 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

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. Например: 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 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания 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. Передвижения 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.

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала 1класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Количество часов	99	24	24	27	24
1	Основы знаний о физической культуре	4	1	1	1	1
2	Подвижные игры	38	11	5	8	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	
4	Лёгкоатлетические упражнения	21	12	-	-	9
5	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	Всего часов:	99	24	24	27	24

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала 2 -4 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель				
	Количество часов	102	24	24	30	24
1.1.	Основы знаний о физической культуре	4	1	1	1	1
1.2.	Подвижные игры	38	11	5	8	14
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21	12	-	-	9
1.5.	Лыжная подготовка	21	-	-	21	-
	Всего часов:	102	24	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр

Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца

Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему

Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха,	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью

Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i>	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	

Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и</i>	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и
--	--

<i>координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по-	прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
---	---

ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3-4 классы Овладение знаниями. Понятия:эстафета,команды «старт», «финиш».;темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о состоянии здоровья, о правилах соревнований, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках,на пятках, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, сизменением длины и частоты шагов. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, спреодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативне выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативнее упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её
---	---

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 -8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы «Круговая эстафета»(расстояние 15-30м), «Встречная эстафета (10-20м). Бег с ускорением на расстояние (20-30м) в 3 классе. От 40 до 60 в 4 классе. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, сточным приземлением в квадрат; в длину согнув ноги, многоскоки.(тройной, пятерной, десятерной)	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно- силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых
--	--

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге,(до 10).Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель(1,5-1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча 1кг. Из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из – за головы вперёд – вверх; снизу вперёд – вверх на дальность на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) впереди с места; тоже с шага на дальность и на заданное расстояние.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре
Самостоятельные занятия Равномерный бег до 12м. Соревнования на короткие дистанции (60м). Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах.Прыжки через небольшие(50см) естественные вертикальные и горизонтальные (110см) препятствия.Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель(правой и левой рукой)	Включает беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов,

Бодрость, грация, координация Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаи правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц , личная гигиена, режим дня, закаливание. 1-2 классы Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с мячами, гимнастической палкой, набивным мячом1кг, обручем, флажком. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка;перекаты в группировке лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Освоение висов, развитие координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; вие спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре стоя и лёжа на коленях,коне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазанья, развитие координационных и словых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и анату, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, по гимнастической стенке, лазанье по канату.	руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зврядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержаниеОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют аробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику гимнастических упражнений,предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Осваивают технуку упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывают помощь сверстникам Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.
--	---

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-словых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге, х-ба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты стоя и при х-бе и на рейке гимнастической скамейки. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание, смыкание, различные повороты. команда «На два, четыре шага разомкнись». Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы ОРУ различной координационной сложности 3-4 классы Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с поледующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад с перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из разученных элементов Оказывают сверстникам помощь в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из разученных элементов. Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из разученных элементов
--	---

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Описывают технику на гимнастический снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной санки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор стоя на колене (правом, левом)	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!»,	Различают строевые команды.

«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренг в три уступами, из колонны по одному в колонку по три и четыре в движении с поворотом. Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. Играем все! Названия и правила тгр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. 1-2 классы Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Точно выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
--	---

Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и владения мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Используют децствия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятиц на открытом воздухе.
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей в дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3-4 классы	
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	Соблюдают правила безопасности
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	Организуют и проводят совместно со сверстниками, осуществляют судейство
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках,	Соблюдают правила безопасности.

передачах и ведение мяча. Ловля и передача мяча на дальность, на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры на материале волейбола.	Используют подвижные игры для активного отдыха
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызови по имени», «Снайперы», «Игры с ведением».	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими действиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини- волейбол».	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках, ведение на месте и в движении, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	
Все на лыжи	
1-2 классы	
Освоение техники лыжных ходов. Переноска и наевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1,5	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы.

км. 3-4 классы Освоение техники лыжных ходов.Ппеременный двухшажный ход без палок и спалками. Подъём «лесенкой».Спуски в ысокой и низкой стойках. Передвижения до 2км.Попеременный двухшажный ход.Спуски с пологих склонов.Торможение плугом и упором.Повороты переступанием в движении. Подъём «ёлочкой», и « «лесенкой».Прохождение дистанции до 2,5 км. Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста,массы тела,окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса. Тестирование физических, скоростных, силовых,выносливости,гибкости. Твой сортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома.Приспособления для развития силы, гибкости, кооодинации и выносливости.	Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах.по частоте сердечных сокращений.Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Раскрывают понятия «физические способности человека», выделяют основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют контрольные упражнения, для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.
--	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Кол-во в школе	%	Необходимо приобрести
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				

Учебник «Физическая культура» 5-7 класс.	К	16	100 %	-
Образовательные программы	Д	1	100%	-
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	1	100%	-

2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

2.1.	Бревно напольное (3 м)	П	1	100 %	-
2.2.	Козел гимнастический	П	1	100%	-
2.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	1	100%	-
2.4.	Стенка гимнастическая	П	6	100%	-
2.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	5	100%	-

2.6.	Мячи: набивной 4 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	Ф	15	100%	-
2.7.	Палка гимнастическая	К	25	100%	-
2.8.	Скакалка детская	Ф	20	100%	-
2.9.	Мат гимнастический	П	10	100%	-
2.10.	Обруч пластиковый детский	К	0		+
2.11.	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	0		+
2.12.	Рулетка измерительная	Д	2	100%	-
2.13.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	1	100%	-
2.14.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	10	45%	+
2.15.	Щит баскетбольный тренировочный	П	2	45%	+
2.16.	Сетка для переноса и хранения мячей	П	0		+
2.17.	Жилетки игровые	К	10	65%	-
2.18.	Волейбольная стойка универсальная	Д	2	100%	-

2.19.	Сетка волейбольная	Д	1	100%	-
2.20.	Аптечка	П	1	20%	+
2.21.	Мячи для фитнеса	П	10	100%	-
2.22.	Насос для накачки мячей	Д	1	100%	-
2.23.	Гантели (5кг)	П	10	100%	-
2.24.	Ограничительные фишки	П	9	100%	-
2.25.	Канат гимнастический	П	3	100%	-

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
 - К – полный комплект (на каждого ученика класса);
 - Ф – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Оценка физкультурных знаний

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

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

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

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

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

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

Оценка умения осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

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

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

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

Уровень физической подготовленности обучающихся 1-4 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7 -5,7	5,1			

			10	6,6	6,5 -5,6	5,0			
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9 9,3	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2	11,3-10,6 10,7-10,1	10,2 и менее 9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130 -150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100	110-130 125-140	150 и более 155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550	600-800 650-850	900 и более 950

5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
				1					12,5
		вперед из	8	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		положения	9	1	3-5	7,5	2	6-9	14,0
		сидя	10	2	4-6	7,5	3	7-10	